

ગુજરાત છોની શરીર સંપત્તિ

: લેખક :

રણજીત પટેલ

[શ્રી. ડાહ્યાભાઈ જાનીના સત્કાર સાથે]

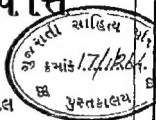
૨૦૪
૫૩

: પ્રકાશક :

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય

ગાંધી રસ્તા : અમદાવાદ

કિંમત દોઢ રૂપિયા



પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૯૪૪
[સર્વ હક પ્રકાશકને સ્વાધીન]

પ્રકાશક :

શંજીવાલ જગશીભાઈ શાહ
ગૂર્જર મંથરણ કાર્યાલય
ગાંધી રસ્તા : અમદાવાદ

સુદક :

૧ મણિલાલ કમ્પાનુદાસ પટેલ,
શ્રી સુવર્ણપ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
ખાયડૂવા, કુવારા સામે—અમદાવાદ

૨૫૯૫

આશરે ત્રણેક વર્ષ ઉપર આ લખાણ એક નાના નિર્મળ સ્વરૂપે તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. ઈનામી નિર્મળ તરીકેની એ એની મર્યાદા હતી. એ જ અરસામાં લગભગ આ જ વિષય ઉપર પણ નવી દૃષ્ટિ ને જુદી શૈલીએ મુંબઈની “ કાર્થિક સભા ” માટે મેં તે એક ઈનામી નિર્મળ મોકલી આપ્યો હતો. શ્રી. મનુભાઈ જોષાણીના વ્યવહારુ ને મીઠા તંત્રીપણને લીધે એ મર્યાદિત નિર્મળને મેં શક્યતમ વિગતોથી વિસ્તાર્યો ને તેમણે એક લાંબી સળંગ લેખમાળાક્રમે “ સ્વીછવન ” માં લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી છપાવ્યો. શ્રી શંભુલાલના શીળા સમભાવ અને મક્કિય સહકારને લીધે જેવો છે તેવો આ નિર્મળ આજે પુસ્તકરૂપે પ્રગટ થાય છે.

કાગળની તંગીના આ કાળમાં, અને જુદીજુદી વ્યક્તિઓ અને મંરથાઓ તરફથી આ લખાણ તૈયાર કરવામાં જે જે વિગતો મળી ચકી છે તેમનો પૃથક ને સ્વતંત્ર આભાર ન માનું તો તે માફ, પણ ‘ સહકાર ’ લખી આપી આ પુસ્તકનો સહકાર કરવા માટે મારા રનેલી શુભેચ્છક શ્રી. ડાહ્યાભાઈ ઇ. ગળીનો, આ વિષય ઉપર Thesis લખવો હોય તો મેં તે અનેકવિધ આક્રિડા અને નક્કર માહિતીઓ પૂરી પાડવાની તત્પરતા ને તૈયારી બતાવવા માટે શ્રી. મૃદુલા બહેનનો, ત્યાં ત્યાં સમભાષી સૂચનો ને માર્ગદર્શન આપવા બદલ સ્વ. પ્રો. નવલરામ ત્રિવેદીનો ને પ્રો. અનંતરાય મ. રાવળનો અને આ લખાણને આખરી સ્વરૂપ આપી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે શ્રી શંભુલાલ તથા શ્રી મનુભાઈ જોષાણીનો આભાર ન માનું તો હું નયુઓ જ ગણાઉં.

આમાં લખાણોમાં કલાની અપેક્ષા ન હોય, તેમ જ તેની ઉપેક્ષા પણ ન હોવી જોઈએ. આમાં જણ નવું નથી તે પણ જાણ્યું છું, ને ક્ષતિઓ નથી એમ કહું તો તો સાદસ ને દબ કર્યાં કહેવાય; છતાં યે જે છે તે વિશેષે ગુજરાતણોને અને સામાન્ય રીતે ગુજરાતને અરજી સહર્ષ ને સાદર ધરું છું.

૧-૬-૪૪

ડહોડા

રણજીત એમ. પટેલ

સત્કાર

આ પુસ્તકના લેખક “અનામી” તખ્તપુસથી ઉચ્ચમધ્યમ મેટ્રિકના કવિ તરીકે ગૂજરાતમાં “કાવ્યસંહિતા” ના કાવ્યમંથ દ્વારા ચમક્યા છે. “દાંતની માવજત” વિષેનું તેમનું પુસ્તક ગ્રુ. વ. સોસાયટીએ છાપ્યું છે. જીવન વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વધુ કુરસદ મેળવી અભ્યાસ, અવલોકન ને અનુભવ સાધી વ્યવસાય દાવે નહિ પણ વ્યાસંગ (હોળી) દાવે આપણને આથી વધુ વિધેયાત્મક—રચનાત્મકરૂપે આવા વિષયોનું સાહિત્ય આપે તો હું એમને ચઢિયાતા કવિ લેખું. કેમકે સાચુ કાવ્ય તો પ્રજાજનનની કંડુછુના નીહાળી પ્રજાનુ જીવનકાવ્ય ઘડવામાં ફાળો આપવાનું છે. આપણે આશા રાખીશું કે તે આપણી ધારણા ખસૂસ સારી રીતે પાર પાડશે. વિજ્ઞાનને જાણનારામાં લેખનશક્તિ કે કુરસદ હોતી નથી, સાહિત્યના જ્ઞાતાને એની પડી નથી એવી કંડુ-છાવરશ્યામાં આવા, આછા પાનળા પ્રયાસ કેટલા આશ્વાસક ને આવ-હારદાયક થઈ પડે છે !

બોદ્ધાર* મત્સરમસ્તા. પઢિતાઃ સ્મયદૂષિતા* ।

મત્ર સર્વે વિનેતાર* તત્ર ઇદા અતઃજન્મ ॥

આવી અવદસામાંથી ઉગરવા આપણે આવા આછાપાતળા પ્રયાસોને વધાવી લેવા જોઈએ. જો કે આ પ્રયાસ તો ધણો સ્તુતિપાત્ર ને સખજ છે. તેમાં કેટલાક સાધારણ દોષો રહી ગયા છે, તેમજ સુસૌભન અંગે કેટલીક સૂચનાઓ હું અવગર્જ કરવી કુરસત સમજ્યો છું. જેથી તેનો અમલ તક મળ્યે થઈ શકે, તેમ વાચકમાં નાદકનો છુદ્ધ ભેદ પ્રગટે નહિ. વખાણવું કે વખોડવું એ વિવેચક કે જીવનને હેતુ હોતો નથી. હેતુ તો સમજવા અને સમજાવવાનો છે અને તે પ્રમાણે આના સત્કારમાં આ વિષય, એના પ્રકાશન, લોકવિજ્ઞાન વગેરે નવી બાબતો તરફ શક્યતમ ધાર મૂક્યો છે.

આ લખાણ નિબંધ, લેખમાળા અને પુસ્તક એમ ત્રણ ભૂમિકા-
માંથી પસાર થયું છે. પરંતુ કુરસદ અને રક્ષિતિને અભાવે બહુ
મહત્વના ફેરફાર થઈ શક્યા હોય એમ જણાતું નથી. એના લેખક
શ્રીયુત રણજીત એમ. પટેલ એમ. એ.નો આના સત્કાર માટે મારા ઉપર
બેવડો દાવો છે, સંબંધનો તેમ અધિકારનો. સંબંધનો દાવો ય પણ
બેવડો છે, શિષ્યનો તથા મિત્રનો ! આ લખાણ લેખમાળાએ
“શ્રીછવન”માં પ્રકાશ્યું છે એટલે એણે અમુક વાચક સમુદાયને તો
સંતોષ્યો જ હશેવાય. હવે પુસ્તક રૂપે એ જાણકને માટે વધુ ખડોળા
સમૂહને સંતોષી શકશે. લેખકનો વિષય વિજ્ઞાન નહિ પણ ભાષાશાસ્ત્ર
છે તેમ છતાં, તેમણે જે શ્રમ સાધીને આ પ્રયાસ આટલી દક્ષાએ
પહોંચાડ્યો છે એ એમની શ્રમસહિષ્ણુતા, વિજ્ઞાનપ્રીતિ અને પ્રાગતિક-
તાની ઝાંખી કરાવે છે.

આ નિબંધ એના વિષયનો અધૂરો છતાં મધુરો સફળ પ્રયાસ
છે એમ હરકોઈ વાચકને જણાઈ આવશે. અલગત, આપણે એ ન
બૂલીએ કે આ પ્રયાસ કોઈ વિદ્વાનનો નથી પણ એક તેજસ્વી
વિવત્સુનો છે અને એ લેખે એ ઘણે સખળ અને સફળ ગણાય.
એમાં ફરેલપણુ હજી ઓછું છે, અનુભવની પાકટતા નથી, પરિશી-
લનની પરાકાષ્ઠા નથી એ ખરું, છતાં એમાં શ્રમ, શુદ્ધિ ને લાગણીનો
સુભગ સંયોગ તો જણાઈ આવે જ છે.

પ્રકાશકને અભિનંદન આ પુસ્તક-પ્રકાશનનો જશ શ્રી.
ગુર્જર અંચલ કાર્યોત્થપના સુસંચાલક શ્રી. શંભુભાઈને મળે છે એ
જાણી મને આનંદ થાય છે. આપણી પ્રકાશન સંસ્થાઓમાં થોડીક
આવા લોકવિજ્ઞાનના પ્રાણવિષયમાં રસ લેવા મંડી છે, એ ઓછા
સંતોષની વાત નથી. એ ઉજ્જવળ ભાવિની આગાહી રૂપ છે. એ
સંસ્થાઓના આર્થિક ભાવિની તો જો કે નહિ, પણ પ્રજાના સાંસ્કારિક
ને સામાજિક ઉચ્ચ ભાવિની તો અચૂક એવાણી લેખાય.

મૂઢ વિ. ધીર પ્રકાશકો — પ્રજ્ઞને ગમતો રસ શો છે ને શેમાથી વધુમા વધુ મનાઈ ખાઈ શાય તેમ છે એ જ વસ્તુ પ્રમાણક સામે રહે એ મૂઢપણ દાખવે છે પ્રજ્ઞની પ્રયોજીદિને પાળવાની તેમની દષ્ટિમા બીરુતા છે તેમા યોગક્ષેમની રજાની જ નહિ મલ્કે તેની ચે તણે નફાની ગલમા લપાઈ રહી છે ગૂઝરાતી સાહિત્યમા મોટે ભાગે અર્ધશિક્ષિત અને જોથીએ જોઝો સગ્ગરી છતા કાઈક શ્રમ, સાદમ ને કુનેદથી ફાવેનો વધુ ભાગે જૂઠ્ઠા ગૂઝરાતમા વસતો વેપાગીભાઈ જોનો વર્ગ ખરીદનાર હોઈ એની રસવૃત્તિને પોરે તેવુ હનકુ અને હળવુ સાહિત્ય જ હગમધ છપાયે રલુ છે પણ હવે એ ગિથિનિ પનગાઈ રહી છે અને પનગાવી જોઈએ

પ્રજ્ઞપ્રેયના પ્રેમી, ધીર ને સાહસિ પ્રકાશકોને માર્ક ભોગ આપી, અમુક પુસ્તકો પૂરતા થોડે મળનરે સતોખાઈ આવા પ્રકાશનો આગળ ધપાવશે તો તેમણે પણ ખરે જ ગૂઝરાતના નવધડનરમા કીમતી ફાગો આપી અમછી યુગમેવા બળવી ગણાશે સમગ્ર અને સરકારી પ્રજ્ઞએ પણ એને વધુ ઉત્તેજન આપતા થવુ જોઈએ લોકવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય આપણને બડોળા પ્રમાણમા અને સારા સ્વરૂપમા મળના લાગશે, વર્તમાન યુગમજો મુદ્દગાં એ જ ક્રાન્તિની આગાહી કરી ગયા છે રાષ્ટ્રીય યજમા એવી આહતિએ આપવાને સમય આવી લાગ્યો છે એ ન વિમરીએ લેખકો આપે છે તમ પ્રકાશકોએ પણ આપવો રહ્યો પરિણામે તો ઘડી આર્થિક દાનિ પણ નથી જ

વિજ્ઞાન સાધનાના સારા ગૂઝરાતમા વિજ્ઞાનના ઉપાસકો જ મૂજે જોઈએ તો કેવલા જોછા છે ? બી એમસી કે એમ એસમી માત્ર વિજ્ઞાનના ઉપાસકો ન ગણી સમય નમાના કેવાને વિજ્ઞાનના સરોધન પરિલીનન કે પરામર્શની તર્કગેય પગી છે ? તેમા ય જીવનમા અપ લાગે એવા જીવનોપોળી નવવિજ્ઞાનની (Humanities માનવાઓ) તો વગી કેવલા ચે નો જ્ઞાન કે જ્ઞાન હજો તે દેખવુ મુશ્કેલ નથી ખરી રીત તો વિજ્ઞાન જ રિદમા એવી

બેહુદી અને બેકામ રીતે શીખનાય છે કે એના વિચારદો, શકરાચાર્યે જેમ વૈયાકરણીઓ માટે કટાક્ષ કર્યો છે તેમ કુંદ કરવામાં જ એમની બુદ્ધિને વિસારે પાડી દે છે. જેની બુદ્ધિ રિચર રહે છે તે પણ પોતાની શાખાના જ રસિયા કે ખા હોય છે આવા એકલથર ને એકલનાયા વીરો કરી કરીને ય શુ કરે ?

વિજ્ઞાન નહિ, સવિજ્ઞાન જીવન એ સજામ સૂત્ર ને અખ્યય વસ્તુ છે તેના ભાગવા પડી શકે નહિ તેમ વિજ્ઞાનનું પણ છે વિજ્ઞાન ખરી રીતે સવિજ્ઞાનના (con-science) રૂપમાં છે અને તે રૂપમાં ખીનું જોઈએ વિજ્ઞાન નહિ પણ વિજ્ઞાનસવાય (Compound Science—Science of Sciences) તરીકે હિપાસાબુ જોઈએ આવી રીતે વિજ્ઞાન સવિજ્ઞાન રૂપે બને થોડું જ મૂળતરવોરૂપે ય શીખાશે, શીખવાશે ત્યારે આપણા જીવનમાં નવા અર્થ ને નવા ઔરવ પ્રાપ્ત થશે આ કોમ્પાઉન્ડ સાયન્સ-સ-સવિજ્ઞાનને Con-science-Conscience કહેનાય ગુજરાતમાં તો શુ પણ સારી યે આલમમ્મા Conscience એના બન્ને અર્થોમાં ખીલવાની જરૂર છે અતરત્તમાના અર્થમાં મહાત્માજી કાર્ધક જગાડી રહ્યા છે અને સવિજ્ઞાનના અર્થમાં આપણે નવીન શિક્ષાદીક્ષા દ્વારા જગાડવું રહ્યું આપણા મસિયાર્થ પ્રાન્તોમાં સવિજ્ઞાનવિષયક સાહિત્ય ધપના લાગ્યું છે ગૂજરાતમાં તે ગળમ ખાય છે કારણ તેની જોઈતી જાણ નથી, સુખ નથી કદર કે કીમત નથી

સવિજ્ઞાન નિકસાવીએ એક વખત એવો હતો કે ત્યારે આપણે મદિરો બાધના ને નવાણે ગળાનતા હવે એક કાળ એવો આવી લાગ્યો છે કે ત્યારે આપણે શૈઆગારો અને કીડાવિહારો ખોલીએ એવી જ રીતે આપણે આપણા નનલ સાહિત્યમાં હવમ્મી ને તરકમી, વેવના ને બાયના દાય તાની જગ્યાએ પ્રાણુપોષક સવિજ્ઞાનનું જ સાહિત્ય વધુ નિકસાવીએ એ વધુ ગાભાગયું અને હિતમ્મર થઈ

પડશે. જીવનપોષક એવા સામાજિક વિજ્ઞાનના (Humanities) ઠેકા બધા વિષયો આપણા બાળા સાહિત્યમાં વણખેડાયલા દંછ પડ્યા છે? આ લડાઈ આપણને જે ખીજ લડાઈ ઉપર લાવી મૂકવાની છે તે એ છે કે આપણે કેવળ નવલનાં ધવલ સ્વપ્ન તથા એ સ્વપ્નનાં શિષ્ય ધડવા સારુ વિજ્ઞાનના-લોકજીવનના વિષયો ચર્ચાવા જ પડશે; કેમકે આપણે જો જીવન જીવવું, જીરવવું અને જીતવું હશે તો જીવનની મહાકળાઓ અને જીવનની મહાવિઘ્નાઓ પણ આપણે શીખવી ને શીખવવી પડશે. એ માટે સાહિત્યનાં કપરાં ખેડણો પણ કરવાં પડશે. ગૂંજરાતીઓ વેપાર ઉદ્યોગના સાદુઓમાં અમળી રહ્યા છે અને રહેશે એવું જો એના ખમીરમાં જ લખાઈ ચૂક્યું છે તો પછી સામાજિક વિજ્ઞાનો જેવી જીવન વિજ્ઞાનની દિશાઓ વિકસાવવામાં તેણે તેની સ્ત્રમ કે છોકરવાદી કાઢી નાખવી પડશે. એણે એના વિજ્ઞાનસેવકોને, એનાં વિજ્ઞાનસુતોને અને એનાં વિજ્ઞાનવીરોને બહલાવવા પડશે, આરાધવા પડશે, ઉત્તેજવા પડશે.

લોકવિજ્ઞાનની ગંગા વહાવીએ: વિજ્ઞાન આજકાલ પૂરું સમજાયા વગર ખૂબ ભંડાય છે. તેમ છતાં સુવિજ્ઞાન-સંવિજ્ઞાન-અસંવિજ્ઞાન વિના તો આપણો કોઈ કલ્પે ૫ આરો વારો નથી. એથી જીવનવિજ્ઞાન-લોકવિજ્ઞાન-માનવતાઓની (Humanities) ખીલવણીની આપણા દેશમાં જલદી ને જળરી જરૂર છે એ આપણે ન બૂલીએ. પૂ. ગાંધીજી આશ્રમજીવન, ગ્રામઉદ્યોગો વગેરે દ્વારા લોકવિજ્ઞાનના પાયા નાખી રહ્યા છે તે ઉપર આપણે ચર્ચુનર લેવાનાં રહે છે. માડું તો અધીનપણે માનવું છે કે જેમ મેં આપણા હિંદી મશહૂર કવિ મારા મિત્ર થીયુત સીયારામશરણજી ગુપ્તાને મારા સંદેશમાં દાવકા પહેલાં લખી આપ્યું હતું કે અગર હિન્દુસ્તાનકા સગારા હોનેવાલ્લ હૈ તો સિવા લોકવિજ્ઞાન વદ્દ હરગીસ નહિ હો સકતા. હિંદનો ઉગારો ઉદાર તો પછી) લોકવિજ્ઞાન-ગ્રામવિજ્ઞાન વિના કદી જ થઈ શકવાનો નથી. જે ધાતક વિજ્ઞાન આંખે ચડ્યું છે તે તો ખોટી

વહેંચણી અને અથલાવસા-સત્તાલાવસાને લીધે છે, પણ જે લોક-વિજ્ઞાન-પ્રાણુવિજ્ઞાન પ્રબલને બચાવવાનું છે તે તો છે તેને તેના આહાર નિહાર, વિહાર બ્યવહારના-તેની જીવનચર્ચાના વિષયોને લગતું. આપણે માનવતાથી જ માનવી બની રહીએ. એ માનવતાએ એ જ આપણાં લોકવિજ્ઞાન. આ લોકવિજ્ઞાનોની જરૂર, લવકારના સાહિત્ય-મોહન કે ખીજ ખોધન સાહિત્ય કરતા ય વધુ, વધુ તાકીદની અને વધુ આકરી છે એ આપણા લોકનેતાઓ, સાહિત્યકો અને આપણા પ્રકાશકો વગેરેને હેયે વહેલી વહેલી વસી જાય તો મધથી મીઠું શું ?

ખીજ માયકાંગલા સાહિત્યને ઘોડો સમય સ્થગિત કરી દઈને (Freeze) પણ આવા સાહિત્યને ખૂબ આગે ધપાવવાની જરૂર છે કેમકે આમાં જ પ્રજાના પુનર્જીવન, જીવોદ્ધાર અને નવજીવનની ચાવીઓ છે આ જ પ્રજાની સંજીવની વિદ્યા છે કુસાહિત્યને ઉચ્છેદીને તેની જગ્યાએ જીવવાની, મુખે જીવવાની-પ્રાણુસાધથી જીવવાની વિદ્યાને (કળા અને વિજ્ઞાન) લગતું સાહિત્ય ધોધમાર પ્રકાશનું જોઈએ. એ ખજાણાથી નવી ચમકદમક સાથે નરી દષ્ટિ લાધશે અને એ દષ્ટિ વડે જ નવી સૃષ્ટિ-જેની જગત રાહ જોઈ રહ્યું છે તે સર્જી શકાશે, અખગત, એ સાથે એના અનુપંગી સાધનો અને વાતાવરણની અનુકૂળતા આપણે પૂરાં પાડવા પડશે. માનવતાએ વડે માનવી બન્યે અને એ સજ્જનના પુરુષાર્થ વડે પુરુષ બન્યે જ નવસર્જનને નવનિર્માણ થઈ શકશે આ દષ્ટિએ આ પુસ્તક અચૂક આવકારદાયક લેખાય.

માતૃસંપત્તિ: સ્ત્રી એટલે માતા એ છેલ્લામાં છેલ્લું ને જાયામાં જાંચું સત્ય ગૂજરાત આજે એના શરમ્ય દો, નિરુપમાઓ, પ્રભાવતીઓ આદિ નવલવીરોના જંગસાહિત્યના સ્પર્શથી શીખી રહ્યું છે. સ્ત્રીમાં માતૃદર્શન એ ગૂજરાત માટે ઉચ્ચાદર્શ છે. માની આરાધનાનો શ્રી. અરવિંદનો સંદેશ પણ ગૂજરાતના નારીસમાજમાં મહાદેવી, મહાવક્ત્રી, મહાકાળી અને મહાસરસ્વતીની અતુ સપતિનો પ્રાદુર્ભાવ કરવો તે નથી ? માનૃપદને ઉચ્ચરથાને લાવવા માટે ગૂજરાતની નારીની શરીર

સંપત્તિને લાંચી કદાએ આણવી જ નેઈએ. ગૂજરાતની નારી એટલે મેલી ઘેલી કોઈ ધાંચણ-ગોચણ નેત્રી ગુજરાતનું નહીં પણ સાક્ષાત્ દેવી ગૂર્જરી। ગૂર્જરી એટલે ગૂજરાતની નારી રૂંઝ, ગૂજરાતની બાપા ને સંસ્કૃતિ-ચરત્વતી અને આપણી માબોમ ગૂજરાત-મહીઃ આવી ત્રિવિધ ભાવના આપણે આપણી ગુર્જરીઓમાં નેઈશું, ખીલવીશું ને દીપાવીશું ત્યારે જ આપણે એક વખતનો અતિ ગૌરવવન્તો દેશ જોતજોતામાં:—

“ધન્ય બસ ધન્ય જ પુણ્યપ્રદેશ

અમારો ગુણિયલ ગુર્જરદેશ”

બની રહેશે. ત્યારે જ આપણે જય જયકાર થવાનો છે અને ડોકા બજવાનો છે. ત્યાં લગી અંધારાં ઉઘેચવાનાં અને ડુંપાઈ ડુંબાઈને મરી રહેવાનું જ છે. આપણાં દૂંકાં શુદ્ધિ, કદપના અને દૂંકાં બાવી એમ બધું જો દૂંકું દૂંકું જ છે તે બધું ચાલે દેંકા દઈએ ને વિશાળતાને વરીએ, ઉપનિષદો પણ એ જ પ્રમેાધે છે ને કે:—

જો છે મદાન તે સુખ, ન અરપે કદીએ વસે,

દેખો લાંબે નહિ દૂંકે, દેખો મદાન અરપ ના.

“Short vision and great nation go ill together” એ બકનાં સૂક્તથી આપણે હવે તો ચેતવું જ નેઈએ. નહિતર તેની જ બાપામાં જળઘડીયા ને કડીયારાની પ્રજા (Drawer of water, and hewers of wood) આપણે ચિરકાળ બની રહેવું પડશે.

આ દૃષ્ટિએ જોતાં તમને એમ નથી લાગતું કે સ્ત્રીઓનાં દવા-ખાનાંઓ વગેરે પાછળ આપણે જો ખર્ચાં કરીએ છીએ તેનો દર્શાસ બાગે ય આપણું સ્ત્રીજીવન વધારે હળવું, હોંશી, હેતાળ ને હિતસ્વી નીવડે તેવા વિદ્યાકળાનાં લેખન સાહિત્યને વિકસાવવાં, તેનાં સાધનો વસાવવા, તેની સંરચાઓ ચલાવવા વગેરે પાછળ ખર્ચાય તો દસમા ભાગના ખર્ચે નીમોનીમ ખર્ચ ને ખુવારી બચાવી શકાય ?

સના કરેડ હસુવાવડો એટલે કેટલો મજબૂર ખર્ચ ને કેટલી ખાનાખરામી ને મજબૂર ખુદારી? ૨૦ મિનીટ એક સુનાવડ એટલે કેટલી વેદના ને કેટલી નૂરહાનિ? ચારપ્રોડ નિધવાઓ એટલે કેટલી ખોદનાખરામી? ૨૬ વર્ષની સરાસરી આનરદા એટલે કેટલી બધી પ્રમદાનિ? હર વર્ષે અબજો રૂપિયા આપણે અરબે રસ્તે આપણી વેનલાર્ક ને બાધાર્કિયા આપણા નધરોળપણા ને આપણી નાદાનીમા શુભાવીએ છીએ એનો ચતાશ એટલે એટલા કરોડ રૂપિયામા આપણે અહીં સ્ત્રી અને બાળકો માટે અને એ દ્વારા સારી ચે પ્રજા માટે સ્વર્ગ ન રચી શકીએ? હવે તો આના લાખા હિસાબ કરનાની જરૂર છે

નારી એ જ સપત્તિ હરકોઈ નારી પોતાના જીવનની ભૂમિકા ચાર રીતે બજાવવા સરળ છે અને તેમ બજાવવા પ્રેરણામત તલસે

મોડ્યેષુ માતા કાયનેષુ રંમા
કાર્યેષુ મની કરણેષુ દાસી

માતા એટલે નેતાથી મપાઈએ અને નક્ષાએ તે ને માપેનું (મિત) અને રક્ષક (દિત) ને મિતદિત પોપણુ આપે તે માતા આ માટે એટલે બોલ્યશાસ્ત્ર (Dictates) વગેરેનું બાન હોયુ નેઈએ રંમા (મહળા) સમી ને સુક્રમાર અને મિષ્ટ શીનળ ફળતાપિની તે આપણી નારીઓ એમનું જાતીયજીવન રંમા સમ સુમધુર ને અવિકૃત જાગરી શકે એ જ એની શ્રેષ્ઠ તરીરમ પત્તિ ગણાય મૃદમર્થ વગેરેમા તે નાણામત્રી સમી ચીવટદાર અને ચોખ્ખીદાર હોય, (Economics એટલે મપત્તિશાસ્ત્રમા Eco એટલે મૃદ અને તની વિદ્યા તે ઇકોનોમી એવો ધાત્વર્ છે) મૃદવિદ્યા-અર્થશાસ્ત્ર-સપત્તિશાસ્ત્ર એ સ્ત્રીનું જ છે ને સ્ત્રીનું મગજ મયમશાળા ને મમ નદાર હોય તેની ગરીરસપત્તિ કેટલી ઊંચી ગણાય? તેમ પરમા સેવાશુશ્રૂષા ને પરિચયોના કામ

ધરના સ્ત્રી-સમાજ જેવો બાકુની નોકર ચાકર વર્ગ શું થોડો જ દરી શકવાનો હતો ! મનલગ્ન કે નારી માતાસમું બાહ્ય કાર્ય, રંભા સમું ક્ષત્રિય કાર્ય, નાણાંમંત્રી સમું વૈશ્ય કાર્ય અને સેવા બરદાસ્ત સમું દાસ્ય કાર્ય દરી આદ્યાત્ નારાયણો સ્વરૂપે પરચો આપી શકે છે.

ગુર્જરીની શરીર સંપત્તિમાં ગુર્જરી બાહ્ય, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્રના ધરમાં જ કરવાનાં વિવિધ કાર્યો ને બજાવવાની ભૂમિકાએને પહેંચી વળે તેટલી પીઠ અને ઓઠ બને તેવી તે બનદાર, ચાનદાર ને ચોકનદાર જેઈએ ! ગૂજરાન પામે સંપત્તિનો તોટા નથી. પણ શરીરસંપત્તિનો મોટો તોટો છે. એ તોટો તે ક્યારે બરપાઈ દરી શકશે કે ન્યારે આપણે નારી આરોગ્યના નક્કર પદાડ ઉપર પ્રભુ ઈમારતનો પાયો ચથુવા લાગીશું.

આજે તો મદાદાલીના અપરમાં હિન્દ દર બે મિનિટે ૩૭ જીવ દોઝે જ જાય છે, છતાંયે દર દાયકે હિંદમાં એક જર્મની, એક ઈટાલી કે એક ક્રાન્સ જેટલી પ્રજા ઉભરાય છે; જે નથી તેનાથી દશમા બામની ચે જીવવાને લાયક ! આજે હિંદમાં ન્યાં જુઓ ત્યાં નબળાઈ અને અસંયમનાં ફળ નજરે પડે છે. દર દગર જન્મે પડેલા જ વર્ષમાં સાડા છસો બાળકો પાછાં વળી જાય છે ! દુનિયાથી પાંચ ગણું મરણુ પ્રમાણુ ! આટલો વેડફાટ ક્યાં ચ નથી ! પરિણામ એ આજુ છે કે સરાસરી માતા માયકંગલી બની છે. આજે તો તે “દાકતર આયે જનવા મયે” જેવી દાલતમાં સળટે છે ! પછી તેના બાળકમાં શી મણુ દોય ? તે બાળકને પ્રસુતિમાં, સ્તનપાન કે જ્ઞાનપાન કરાવવામાં નાદાર નીવડે છે ! પરિણામે અકબર ઈલાહગાદીની રાયર મુગળ બની રહું છે:

દૂધ તો ડીબ્બેકા હય, તાલીમ હય સરકારકી,
તીક્ષ્ણમે જૂ આયે કૈસે, માગાય કે અકલાતકી ?

માતાને પ્રસવશક્તિ નથી, દાકતર બોલાવવા પડે છે. સ્તનમાં

દૂધ મળતું નથી, બકરીનાં દૂધ પણ મળતાં નથી, ને છેક ડબ્બાના (કન્ડેન્સ્ડ મીલ્ક) વાપરવાં પડે છે. માતા બણી બણીને કેટલું બણી હોય છે ? ને કેટલું બૂલી હોય છે એ જ કાયડો રહે છે. માથુતર સરકારી તાલીમખાનાનું ‘મા ચા, પા’ થી શરૂ થઈ, ‘હિંદ એક જંગલીઓનો મુલક છે’ એવા મેકાલેશાહી સિખરે પહોંચવાનું હોય એમાં માખાપની અસર બાળકમાં (તિફલ) આવીને તે કેટલી આવે ? પરિણામે તો સ્વ. સો. મા. ટિબક મહારાજનો એક કટાક્ષ હતો કે :—

बाह्ये शिक्षण दाता च यौवने नौकरौ दाता ।

बार्धक्ये पेन्शनदाता, स्वातंत्र्यं हिंदू नार्हति ॥

આ રીતે હિંદીઓની અને તેમાંય ખામ હિંદુઓની જે કફોડી સ્થિતિ ચાલે છે તેમાં, હિંદુ નારીની શારીરિક અવદશા ધણે અંશે જવાબદાર લેખી શકાય.

શુભામ કાફર કાયર પદવી, હિંદી કાળા નામે કરી,

બહુ એથી મરણું, ન ચાહું ઉગરવા.

પરાધીન થઈ ટપલા સહેવા ટાલ પડે શીર ચરમભરી,

બહુ એથી મરણું, ન ચાહું ઉગરવા. —દરિ લખંદ કુવ’

આ દશા ક્યારે માટે ?

જનનીને આત્મા દુઃખડાં સંતતિને શાનાં સુખડાં ?

બળબળતાં હૈયામાં દૂધ ઉદ્દીપક આવે ક્યાંથી ?

ક્યાંથી બને રાવરાયા, દુઃખી જનનીના જાયા ?

—લલિતજી.

આ સ્થિતિ ટાળવાના ઉપાય બે: પોષણ ને સંયમ. પોષણ સસ્તામાં જોઈતું કેમ મળે તે શાધી વિચારી પૂરું પાડવું. ગંદગી અને માંદગી સામે સંયમ પાળવો તે. ગુજરાતી સ્ત્રી મુખ્યત્વે વનસ્પતિ આહારી છે. વનસ્પતિ આહારમાં ઇર્ષા સુધાનો એને

ઉપા ક્યારે ?

વીર પ્રસવનારી વીર પ્રસૂઓ સુતો આપણે દેશ છે. આદિત્યો નીપળવવા અદિતિઓ પહેલી જોઈશે જ ને ? ગૂજરાતના રસખાતમાં પુરુષ-વૃક્ષે વીંટળાયેલી નારી-લનાઓ આને વિધાય છે-વિલસતી નથી, એટલે નથી, એ લનાએ સોદામણી, કૂલો, કબો કે કચાગે માધુર્યો !

માદે કરવા યા ચલાવી શેવા જેવા થોડા અપવાદો બાદ કરતાં, ગૂજરાતનું નારી જીવન સામાન્ય રીતે માંદું છે, મોજીલું છે, કાં માલ વમરનું છે. આપણા નારી જીવનમાં નખળાં ઢોરને ઝાઝી બર્માની જેમ અનેક બગાઓ વળગેલી છે. આને એ હડધૂન ને અધમૂર્છ દાલનમાં હીન્દરાય છે—સીઝાય છે. એ ઝરતી અબગાઓ સગળા બને, એમને નરી ચમક, નહું પોષણ, નવો આદર મળે તો એ જ દેવીઓ ને શક્તિઓ સમ તેજસ્વી, યશસ્વી ને વર્ચસ્વી જીવન પ્રગટાવી શકે તેમ છે.

ગૂજરાતી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય ઉવેખાતું મટશે, એના શરીરને વળગેલી બાધિઓ, એના મનને દુભવતી બાધિઓ અને એના વાતાવરણમાં ઊભી કરેલી ઉપાધિઓના ત્રિવિધ તાપમાથી એ તાપમીઓને—એ બાપડીઓને ન્યારે આપણે છોડાવીશું ત્યારે જ, અને ત્યાર પહેલાં તો હરગીઝ નહિ, આપણી ઊત્પત્તિની ઉપા ઉપડવાની !

—આસુકુમાર

સંયમ કાળમાં આથી શું વધુ ઇચ્છીએ ! સાચા વિષયમાં સાદા, સારા
 સુધઃ અને સુધદ્ વિવિધ ગ્રંથો ઉત્તરોત્તર ગુજરાતમાં ખૂબ ખીલ્યા
 અને એથી ગુર્જરીનું પરમશ્રેય ને પરમશ્રેય આપણા સૌના સમન્વય
 અને સંપ્રવાસથી સધાયે જાવ કે જોયી કંઠાલ નામે ભંડાતી ગુર્જરીનો
 પ્રત્યેક ગુર્જર સપૂત (સુપુત્રોએ પણ આવી જ જાય છે) સમર્થ
 અને સાધિશર પડકારી ઉઠે કે :—

‘ ગુર્જરી કોણ કહે કંઠાલ ?

ગુર્જરી સોલે અપરંપાર. ’

આ સુભગ અવરથા એ જલદી પામે. ॐ સ્વસ્તિ :

શુશ્રિયલ ગુજરાતનો સુનમ સેવક

મેડિલ હાઈ,
 વડોદરા.

સામાન્ય રીતે નિષેધ છે એટલે માત્ર પૂણું નત્રિતો ખાતર દુધાત્ર ઉપર તેને આધાર રાખવો રહ્યો. ધી વિના ચારે પણ દૂધ મિના નહિ, એમ પ્રગ્નને કાણુ શીખવે ? દૂધમાં છેવટ સેપરેટ દૂધ પણ કાર્ષ કમ નથી, બદલે લગભગ દૂધ જેતુ જ છે પોપણુમાં તો વળી વધારે ! પણ જો તે ચોખ્ખું હોય તો. ચોખ્ખા સેપરેટ દૂધની પરખો કેમ અમદાવાદી ગેરિયાઓ અને ગીવમાધીકા તથા મ્યુનિસિપાલીટીઓ નથી માંગતી એ જ સમજાતું નથી ! તેના ઉપર પકેતો હકક સગમો માતાઓનો, બીજો હકક ધાવણા બાળકોનો, ત્રીજો માંદાઓનો, અને ચોથો ખોટા બાળકોનો હોવો જોઈએ. ત્યાર પછી જ હોટેલના સહેનાણીઓનો આ ન્યાય ક્યારે અમરમા આવશે ? Benevolent Capitalism કે Municipal Communism માટે તો આનો ય એ જેટલુ શક્ય તેટલુ ધર્મ્ય છે ત્યારપછી 'માતાના ખોરાકમાં રોજ કાર્ષ તાજ કાચી બાજુ કે લીલોતરી મળે કે તાજુ રજ મળે આટલુ ઉમેરાય તો ય ક્યાથી ? વિખત માટે 'માતાનો ખોરાક' નામનો મારો લેખ છુવો. ('આહતિ અને આરોગ્ય' ના અંક : ૧૯૪૩)

આ પુસ્તકના લેખને મારા પુસ્તકોમાં ખાસ કરીને 'સાનમ' સમજાવું ને 'દાયકે દય વર્ષ' એ પુસ્તકોમાંથી થણા ઉપયોગી આખડા ને હકીકતો ખપમા આવી છે એ જાણી મારા જેટલો તો કદાચ તેને ય સતોષ નહિ થયો હોય ! આ પુસ્તકમાં અતિશયોક્તિ અને અતિવ્યાપ્તિના કેટલાક દોષ લેખકના અતિ ઉત્સાહ ને સહેલના સૂચક છે, તેમ તે અધીરાર્ષ અને અપાકટપણુ તેમ અણુઅનુભવ અને પ્રમાણુમાનનો અભાવ સૂચક છે. તેમાંથી વાચકે દોરવાઈ ન જવું. હજુ વિવિત્તુ રીખાઉ છે એટલે એને થણુ વિવિધ અને વિશાળ બાવિ છે. રીખાઉની ગીવટ, હોશ અને નમ્રતા રાખી વધુ સરળતા, વધુ કુરસદ અને વધુ શ્રમ સાધીને આવા પ્રયાસો આદરશે તો સદૃશ પ્રયાસ કરતા ય એમને અધિક ચલ સાપડશે કામગીના

આર્યોવર્તને દષ્ટિ સમક્ષ રાખી, કરવાનો નથી, પણ ગુજરાતની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ, સ્થાનિક આબોહવા, તેની સામાજિક સંસ્થાઓ, આર્થિક સ્થિતિ, સ્ત્રી-કેળવણી, જીવનભાવના, રહેણીકરણી, આદારવિહાર, ધર્મ, રાજકોરણ—વગેરે અનેક દષ્ટિબિંદુઓને લક્ષ સમક્ષ રાખી કરવાનો છે.

વિષય પરત્વે આટલી ચોખ્ખટ કરી લીધા બાદ હવે પછીના પ્રકરણમાં આરોગ્યની દષ્ટિએ કોઈ પણ સમાજમાં—પછી તે મમાજ બહેને ગુજરાતી હોય—ઓનું શું સ્થાન હોઈ શકે તેનો મંદેપમાં વિચાર કરીશું; કેમ કે કોઈ પણ વસ્તુની સાચી ઉપયોગિતા સમજાયા વિના તેનું યોગ્ય મહત્ત્વ સમજાતું નથી.

૨. આરોગ્યની દષ્ટિએ સંમાજમાં સ્ત્રીનું સ્થાન

ગૃહિણી સચિવ: સતી મિય: ।

પ્રિયશિષ્યા લલિતે કલ્યાવિધો ॥ કાલિદાસ ॥

દરેક પ્રાણીમાં—પ્રજાના શારીરિક થા માનસિક વારસામા વંશ-વારસાનું તત્ત્વ (Law of Heridity) અગત્યનો ભાગ બનેલ છે. સકલ માનવજાતિના વારસાવાદની ચર્ચા વિકાસવાદ (Theory of Evolution) કરે છે. ઇતિહાસની આરસીમાં પ્રજાનો વારસો નિહાળી શકાય; કુળ અને જનજનનીના જીવન—ઇતિહાસ ઉપરથી કૌટુંબિક વારસો કળી શકાય. આને મારુ આ ત્રણ વારસાનું જ્ઞાન જરૂરી છે:—(૧) માનવજાતીય વારસો, (૨) પ્રજાકીય વારસો, અને (૩) કૌટુંબિક વારસો.

આ સર્વેનું લંબાણમાં વિવેચન ન કરતાં માત્ર આપણી જ દષ્ટિને

પ્રકારના કારણોનાં પણ આપોઆપ ઉત્વેષ થઈ જવાનો

વિધવિધ દેશો અને નિર્ધવિધ પ્રજાનું આગમ્ય તમાના યથાનિ-
કારણો ને રિથિતિ ઉપર અવનમે છે ઉપ્પુ પ્રદેશમાં રહેનાર ડરના
હડા પ્રદેશમાં વમવાટ કરનાર પ્રજાની આયુષ્યઅવધિ દીર્ઘ હોય છે
એ બેટલી વૈજ્ઞાનિક હકીકત છે તેટલીજ સત્ય હકીકત અતિતમ
હકીકાળા પ્રદેશનાં રહેનારની ટૂંકી આયુર્મયોદા હોય છે તે છે
સમાન ને મધ્યમ ઋતુને અંગે આયુષ્યતાતણો લાભો ને પામો અને
છે જ્યાં પ્રદેશમાં વમવાટ કરનાર કરના નીચેના પ્રદેશના રહેવામાં
લાભી નિદમી ભોગવે છે. આમ કાર્ડ પણ ખૂબ, દેશ વા પ્રાંતની
ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ—સ્થાનિ—હવામાન—તથાની પ્રજાના આરોગ્ય
વા અનારોગ્યના ક્ષેત્રમાં કાઈ ઝોઝા બાગ બજવતા નથી.

આખરે તો માનવ એક શુદ્ધિપ્રધાન સામાજિક પ્રાણી છે
સમાજ એ વ્યક્તિઓના અને ધટકો (Units)નો બનેલો છે,
એકે વ્યક્તિ ને સમાજના અન્યોન્યાયપીપલમાં કેટલીક છટ વા
અનિષ્ટ, સામાજિક સ્થાઓના રૂઢિમ્મોનો ઉત્ભવ રહેલો છે
વ્યક્તિના આત્મ બાલ—સમગ્ર જીવન ઉપર એ રૂઢિમ્મોના આધાત
પ્રત્યાધાન મદત્વનો બાગ બજવે છે, પરિણામે તે આરોગ્યને કય
ળાવે કે, મનવન કે ઓઝોની શરીરસપત્તિને રિચાર મળતા ને
તે સામાજિક સ્થાઓને પણ લક્ષમાં લેવી મ્હી

જીવનનું અનિમ સાધ્ય પૈમો નથી, એ માવ સાચી વાન પણ
સરખાર-મૂત્ત ઉચ્ચ ઝેળવળી, બિયુ જીવનધો લુ સુધા મહેબી
દરણી, સાત્તિ આદાર—ઇલાદિ આરોગ્યપોષાતરવેને સદગ બના
વનાર આર્થિક રિથિતિ નથી એમ કાલુ દહી શમે ? મનવન કે
'ગુજરાતજોની શરીરસપત્તિ'ને ચર્ચતા ગુજરાતની આર્થિક
સ્થિતિનો પણ ઉચિત વિચાર કરવો રજો

આમ 'ગુજરાતજોની શરીરસપત્તિ'નો વિચાર આપણે સમગ્ર

ત્યારે વસવારસાની ઊઝળી બાબુનો પ્રગલ્ભ પાડતો બીજો દાખલો અમેરિકાના મશહૂર એડવર્ડ ક્રુટ્ઝનો છે ૧૭૦૩ માં જન્મેલા નેનેથન એડવર્ડની સતતિની ગણુનરી કરનામા આવી છે ૧૬૦૦ની સાનમા એની સખ્યા ૧૯૩૫ નેટની 'યર્ષ' એમા કેટલાક જુ પદવી ધરે હતા (૧) કેટલાક કોલેજના પ્રિન્સીપાલ, (૨) પ્રોફેસર, (૩) ૬૦ મશહૂર ડોન્ટર, (૪) ૧૦૦ થી વધે પાદરી, (૫) ૬૦ થી નિજન લશ્કરમા અમલદાર, (૬) બાબીનામાથી વિશેષ ધુરધર નવનખ્યાનાર ને મશહૂર લેખકો.

૩

બારીમધથી વિચારતા આમા શારીરિક દષ્ટિએ વસવારસાને સિદ્ધાંત અપ્રપણે દષ્ટિગોચર થાય છે, કેમ ને Sickly woman, weakly race Healthy mother, wealthy race Woman's health is the surest barometer of the race વળી 'It is woman that either mothers or smother a race' સ્ત્રીઓએ જ પ્રજોત્પાદનનું અને પ્રજાપાલનનું પરિનિર્ણય કરનાનું છે આ દષ્ટિએ સમૃદ્ધ અને સશક્ત પ્રજા સમૃદ્ધ અને સશક્ત માતાઓમા જ સમાયેલી છે, ને એ વિચારસરણીએ સ્ત્રીઓના આરોગ્યની મહત્તાના દર્શન પ્રાપ્તના વિશેષ શબ્દમયોગની જરૂર નથી.

એક વાત તો હિત જોવી અપ્રપણ છે કે જેના ચણુનગ તેના પાપા ઊંચા ચણુનર, જિડા પાપા જીવનશાસ્ત્રનો પણ એવો જ એક સિદ્ધાંત છે કે જેમ પ્રાણુમળ ધટે તેમ સખ્યામળ વધે અને સખ્યા મળ ધટે તેમ પ્રાણુમળ વધે જેના બીજા તેવા હજી આ દષ્ટિએ પણ નારીજીવનની સામુદાયિક આરોગ્ય સપત્તિ એ દેશના પ્રાણુમળ (National Vitality) ની—જીવંતજીવાનીની પાસાશીની ગણાય સ્ત્રીઓ પ્રાણુ ખર્ચી પ્રાણુ સર્જે છે આમ બિબાપ્રતિબિબ ન્યાયે જેવી માતા તેવી પ્રજા માતા સશક્ત તો પ્રજા સશક્ત નિર્મળ અને અનાર્થ માતા નિર્મળ ને અનાર્થ પ્રજા આ દષ્ટિએ આ પ્રજા

લક્ષ સમક્ષ રાખી તેના સિદ્ધાંતોના સારરૂપે—અર્કને સંક્ષેપમાં જાણીએ. મ. મિન્ડેલના આ વિષેના ત્રણ નિયમોને અહીં ન ચર્ચતાં આપણા જ મહર્ષિ ચરકના મન્તવ્યને ચકાસીએ. મહર્ષિ ચરકનું કહેવું છે કે, 'દૈવ અથવા પૂર્વદેહનાં કર્મો સાથે આયુષ્યને સંબંધ છે.' આ વાત સાચી છે. જીવવિદ્યાની પરિભાષામાં આપણે જાણીએ છીએ કે મનુષ્યના શરીરમાં બે પ્રકારના સેક્સ છે—(૧) શારીરિક (Somatic), અને (૨) જંતુકોષ (Germ-cells).

શારીરિક કોષો શરીરના ગુણધર્મોને અનુસરે છે; મતલબ કે તે નાગવંત છે; જ્યારે જંતુકોષ એ આત્માના ગુણધર્મને અનુસરે છે, મતલબ કે એ અવિનાશી—અનાદિ છે. શોધખોળને અંતે સમજાયું છે કે આ અમર કોષ પ્રત્યેક પેઢીમાં સંક્રાન્ત થાય છે. આમ નવા વારસાના દેહમાં અગણિત પૂર્વજોનાં જંતુકોષ સંક્રાન્ત થયેલાં હોય છે. સુપ્રજનનશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત અનુસાર અંધ યા દીર્ઘ આયુષ્યની અવધા, છુદ્ધિની લીમતા યા જડતા, શરીરની હૃદયુષ્કતા યા દુર્બળતા વગેરે એ જંતુકોષ ઉપર આધાર રાખે છે. આ દૃષ્ટિએ સામાન્ય રીતે વંશવારસાનો સિદ્ધાંત આ પ્રમાણેનો છે: 'જેવાં માખાપ તેવાં સંતાન'; 'દીર્ઘાયુનાં દીર્ઘાયુ, અસ્થાયુનાં અસ્થાયુ.' ઉપર્યુક્ત સિદ્ધાંત પરથી એક નક્કર સત્ય તારવી શકાય કે વ્યક્તિજીવનમાં તેના પૂર્વજોનાં લક્ષણો, શારીરિક વિકૃતિઓ, અનેકવિધ રોગો, દુર્ગુણો, વિકારો વગેરે ગુપ્તપણે વારસામાં અજાયબ રીતે ઊતરી આવે છે.

આ વસ્તુવિધાનની પુષ્ટિ માટે એક એડા ટક્કર નામની બાર્ઝનો ઇતિહાસ મેળૂદ છે. ઈ. સ. ૧૮૭૦ માં જન્મ, બારે રખડું, ચોર, દારૂડી અને બદમાસ તેના વંશવેદાની ૮૩૪ વ્યક્તિઓમાંથી ૪૬૪ ની માહિતી આ પ્રમાણે છે:—(૧) ૧૪૩ બીજા પર નબળા, (૨) ૬૭ ગાંડાની ધરિપનાલના વાસી, (૩) ૧૮૧ વેશ્યાઓ, (૪) ૬૬ ગુનેગારો, અને (૫) ■ ખૂની.

ત્યારે વંશવારસાની ઊર્જા બાળુનો પ્રકાશ પાડતો ખીન્ને દાખલો અમેરિકાના મહાદેવ એડવર્ડ કુકુંબનો છે. ૧૭૦૩ માં જન્મેલા જોનેથન એડવર્ડની સંતતિની ગણતરી કરવામાં આવી છે. ૧૯૦૦ની સાલમાં એની સંખ્યા ૧૯૩૫ જેટલી થઈ. એમાં જેટલાક જીવ પૃથ્વી-ધર હતા. (૧) જેટલાક કોલેજના પ્રિન્સીપાલ, (૨) પ્રોફેસર, (૩) ૬૦ મહાદેવ ડોક્ટર, (૪) ૧૦૦ થી વિશેષ પાદરી, (૫) ૬૦ થી વિશેષ લશ્કરમાં અમલદાર, (૬) બાકીનામાંથી વિશેષ ધુરંધર નવવકયાદાર ને મહાદેવ લેખકો.

બારીકાઈથી વિચારતાં આમાં શારીરિક દૃષ્ટિએ વંશવારસાનો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટપણે દૃષ્ટિગોચર થાય છે, કેમ કે Sickly woman, weakly race. Healthy mother, wealthy race. Woman's health is the surest barometer of the race. વળી 'It is woman that either mothers or smotherers a race.' સ્ત્રીઓએ જ પ્રગતિપાદનનું અને પ્રગતિપાલનનું પવિત્ર કાર્ય કરવાનું છે. આ દૃષ્ટિએ સંગૃહીત અને સશક્ત પ્રગતિ સંસ્કૃત અને સશક્ત માતાઓમાં જ સમાયેલી છે, ને એ વિચારસરણીએ સ્ત્રીઓના આરોગ્યની મહત્તાના દર્શન કરાવવા વિશેષ શબ્દપ્રયોગની જરૂર નથી.

એક વાત તો હિત જોવી સ્પષ્ટ જ છે કે જેવાં યશુતર તેવા પાયા, જેવાં યશુતર, જેવાં પાયા. જીવનશાસ્ત્રનો પણ એવો જ એક સિદ્ધાંત છે કે જેમ પ્રાણુબળ ધટે તેમ સંખ્યાબળ વધે અને સંખ્યાબળ ધટે તેમ પ્રાણુબળ વધે. જેવાં બીજ તેવા ફળ. આ દૃષ્ટિએ પણ નારીજીવનની સામુદાયિક આરોગ્ય સંપત્તિ એ દેશના પ્રાણુબળ (National Vitality) ની—જાહોજલાલીની પારાધીસી ગણાય. સ્ત્રીઓ પ્રાણુ ખર્ચી પ્રાણુ સર્જે છે. આમ બિંબપ્રતિબિંબ ન્યાયે જેવી માતા તેવી પ્રજા. માતા સશક્ત તો પ્રજા સશક્ત. નિર્મળ અને અનાય માતા, નિર્મળ ને અનાય પ્રજા. આ દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન

માત્ર સ્ત્રીઓનો જ રહેતો નથી, કેમકે, Forget not that 'Man' lies buried in Woman as 'Male' in 'Female' and 'He' in 'She'. Man's cause may not be woman's cause there surely exists 'man's.', મંદેષમાં દેશની સામાજિક, આર્થિક, નૈતિક ને સાંસ્કારિક ઉન્નતિનો સાચો આધાર સ્ત્રીના પ્રાણમય ઉપર, સાંજોપાંચ આરોગ્ય ઉપર અવલંબે છે. પ્રંજનું પ્રજાત્વ પણ તેને આભારી છે.

પ્રાચીન કાળમાં ઉન્નતિના ઉત્તુંગ શુભશુભે સોહતાં પેલાં ગ્રીસ, રોમ ને બેબિલોનની સંસ્કૃતિ પૃથ્વીના પેણામાં કાળના કડછા તળે જાંધીયત્તી ઘર્ષ ગર્ષ તેનાં કેટલાંક કારણોમાંનું સ્વયંદ કારણ આ પણ છે. તદુપરાંત અર્વાચીન ને પ્રાચીન આર્યાવર્તનાં નારીમજાજની—શુભરાતના નારી સમાજની સકેજ સરખામણી કરી જોઈશું તોપણ ઉપર્યુક્ત ઘટના આપણને દીવા જેવી રૂપદેખાગે. ટૂંકમાં આધુનિક આર્યોનું આરોગ્ય કથળવાનું મૂળ કાગળ આર્યમાતાઓનું જ અનારોગ્ય છે. માતાપિતાનાં લોહીવિકારનાં દહોં, ક્ષય, મૃગી, હિંગ્રીરીઆ અને ચાંદીનાં દહોં અગમ્ય રીતે તેમની નૂતન સંતતિમાં જીનરી આવે છે. આ દૃષ્ટિએ સ્ત્રીઓ એ સશક્ત પ્રજાને સર્જનાર, ધડનાર મહાશક્તિ છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ મજાજમાં તેમનું પ્રથમ ને પરમ ધ્યાન છે.

માનસિક દૃષ્ટિએ—સંસ્કૃતિની જનેના તરીકે પણ પૌર્વાત્ય ને પાશ્ચાત્ય (Oriental and Occidental) એમ સકલ સૃષ્ટિના સંસ્કૃત સંતાનોએ વિશ્વજગતમાં નારીપ્રતિષ્ઠા ને નારી મહત્તાનાં વિશ્વવિરાટ, ભાવનાયુક્ત પ્રસંશાગીત મુકકઠે ગાયાં છે, અને તે તેમનાં ગાયેલાં પ્રસંશાગીત તેટલાં જ વાસ્તવિક ને સ્વયંદ પણ છે, કારણકે નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ સકલસૃષ્ટિનો ઉત્કર્ષ યા અપકર્ષ સંસ્કૃત સન્નારીને જ આભારી છે. તેનામા નારી સ્વભાવજન્ય કોમગતા-મૃદુતા અને નિખાલસ હૃદયજન્ય ગ્રેરણા-ભાનના-નિષ્કામ કુટુંબમેવા, સદનશક્તિ, શ્રદ્ધા ને નિર્વ્યાજ વાતસલ્ય છે, અને એને જોરે જ એ

દેશના બાવિ નાગરિકોને હૈયાનાં, આત્માનાં અમૃત પાઈ પાઈ ઉછંગમાં
 ઊછેરે છે—નવી પ્રજાને ઘડે છે. તે ઊછરતી પ્રજાની માનસધારી છે,
 માનવતાની સંરક્ષક છે, ગૃહની ગૃહદેવી—ગૃહિણી છે. ભત્તીની બાપી—
 સ્નેહમૂર્તિ, પ્રેરણામૂર્તિ, સેવામૂર્તિ—સદ્ધર્મચારિણી છે. મનોહા ને
 મનોનુકૂલા છે, રાષ્ટ્રની ચારિત્ર્યશિક્ષિકા છે ને વિશ્વની અપ્રતિમ
 મહારાક્ષિણ છે.

આમ શારીરિક તેમજ માનસિક દૃષ્ટિએ પ્રજાને હૃદયપુષ્ટ ધનનાર
 નારી જ છે. એટલે તે રાષ્ટ્રદક્ષિણા મૂળરૂપે વિજયે છે, અને એ દૃષ્ટિએ
 તેના સ્વાસ્થ્યની—આરોગ્યની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે તે કહેવાની
 જરૂર નથી. સ્ત્રીસમાજના આરોગ્યની નીચેનાં કારણોથી અત્યંત
 આવશ્યકતા છે:—

(૧) વીર્યવત્તર અને ઓજસ્વી પ્રજાવારસાની દૃષ્ટિએ. (અ) શારી-
 રિક દૃષ્ટિએ અને (વ) માનસિક દૃષ્ટિએ.

(૨) (અ) આત્માનંદ. ‘પહેલું સુખ તે જાતે નથી,’ અને
 ‘Sound mind in a Sound body.’

(વ) આત્મોન્નતિ ને ધર્મપ્રાપ્તિ કાળે : શરીરમાય જલ્દ ધર્મ-
 સાધનમ્ । અને ધર્માર્થ કામમોક્ષાણામારોગ્યં મૂલયુક્તમમ્ ।

(૩) રાષ્ટ્રની શાપશુ-ખાલકોના ઉછેર માટે.

(૪) ગૃહિણી તરીકેના ગૃહવ્યવસાય બચાવવા.

(૫) ભત્તીની સદ્ધર્મચારિણી તરીકેની ફરજો અદા કરવા.

૩. પ્રકૃતિરચના

પ્રકૃતિની અંદર પ્રતિપળે સર્જન અને સંહાર ચાલ્યા કરે છે. વિકાસનું પ્રગતિશીલ ચક્ર પ્રતિપળે પ્રકૃતિની વિરાટ સૌન્દર્ય પરિપૂર્ણ આનંદમયી સૃષ્ટિના વિનાશની સાથે સાથે જ સર્જન, વિકાસ અને નવસૃષ્ટિની લીલામયી ઉપાનાં સુભગ દર્શન દેરાવે છે.

વિજ્ઞાનવિદ્યા આ સત્યને વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોથી પૂરવાર કરે છે. માનવીએ હાલને જીવનમાં સર્જન અને સંહાર, જન્મ અને મૃત્યુ, વિકાસ અને વિકારરૂપે નીરખે છે અને અનુભવે છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે, શરીર અનેક અણુઓ-કોષો (cells)નું બનેલું છે. આ કોષોની સ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા કરે છે. શરીરમાં નિરંતર ફેફસાર થયા કરે છે. શરીરના એવા ફેરફારમાં જન્મવું, વધવું, વિકાર થવો, ક્ષય થવો, નાશ થવો આ સામાન્ય ક્રમ છે. માનવ-જાતનાં બંને અંગમાં—સ્ત્રી અને પુરુષમાં—ઉપયુક્ત ફેફસાર થયા કરે છે.

સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ શરીર

આપણા શાસ્ત્રકારોએ માનવ-શરીરના બે ભેદ પાડેલા છે. એક સ્થૂલ શરીર અને બીજું સૂક્ષ્મ શરીર. અત્યારનું માનસશાસ્ત્ર તેને ટેકા આપે છે. યોગીઓ સૂક્ષ્મ શરીરનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી—સૂક્ષ્મ શરીરની દિવ્ય શક્તિઓની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરતા હતા અને આજના યોગીઓ પણ તે કરી શકે છે એ સુપ્રસિદ્ધ બીના છે. આ બધું જોતાં અને ખાંસ કરીને યો. ફ્રેઈડે માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ રોગના નિવારણને અંગે કર્યો ત્યારે આ માનસિક શરીરની શક્તિઓનું દર્શન જગતને થયું. આજે તો શિક્ષણના અને રોગનિવારણના બેય ક્ષેત્રમાં આ શાસ્ત્રનો ઉપયોગ છૂટથી થાય છે, એટલું જ નહિ, પણ તેની મહત્તા પણ સમજાઈ છે. આ સઘળા બાબતોનો વિચાર કરનાં જણાય છે કે,

સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂલ શરીર ઉપર અસર કરે છે, તેવી જ રીતે સ્થૂલ શરીર પણ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર એવી જ દિવ્ય અસર કરનાર છે એ જાણવું ન જોઈએ. અંગ્રેજ કહેવત આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે 'A Sound mind in a Sound Body' યાને 'તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન' રહે છે. આપણા શરીરસાચના વિજ્ઞાનીઓ પણ આ હકીકતને ટેકા આપે છે.

આ ઉપરાંત આપણા જીવનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તોપણ આ શરીરનો વિચાર કરવો ઘટે છે. તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ શરીરને મંદિર કહ્યું છે અને આત્માને એ મંદિરનો પ્રભુ કહેલ છે. અર્થાત્ દેહ અને દેહીનો અવિભાજ્ય સંબંધ અગર કાર્યકારણ ભાવનો સંબંધ માન્ય રખાયો છે. દેહ વિના દેહીનો ઉત્કર્ષ સધાતો નથી. જોકે દેહી-આત્મા એ અન્નર, અમર, અખંડ-અવિનાશી હોવા છતાંય ન્યાંસુધી તે દેહના આવરણને પામતો નથી ત્યાંસુધી વ્યક્તિગત જીવનમાં તરીકેનો તેનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. આત્મા મહાન હોવા છતાં આમ શરીરની ઉપેક્ષા થઈ શકે તેમ નથી. એટલું જ નહિ, બલકે આત્માની પ્રગતિને માટે દેહ-શરીર-એ જ સાધનરૂપ બને છે. માટે શાસ્ત્રકારોએ ગાયુ કે દાંતીરમાર્ગ સહ્ય ધર્મસાધનમ્. ધર્મ સાધનાનું આદિ સાધન તે શારીરિક આરોગ્ય છે. માનવજીવનનાં ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિને માટે શરીરનું આરોગ્ય એ જ મુખ્ય અને પ્રધાન વસ્તુ ગણાઈ છે. આ રીતે સ્થૂળ શરીરની મહત્તા પણ જોવી તેવી નથી. મનોમય-સૂક્ષ્મ શરીરની જોડણી મહત્તા અને પ્રભુતા ગવાયાં છે વેટલી જ મહત્તા, પ્રભુતા અને ઉપયોગિતા એ સ્થૂલ શરીરનાં પણ છે.

એ જ પ્રમાણે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનાં કરણો પણ અનામય હોય તો જીવનવૃક્ષ પ્રકુલ્લ બને.

શારીરિક રચના

માનવજાતનાં, એ અંગ, સ્ત્રી અને પુરુષ એ જુદાં જુદાં દેખાય

છે, છતાં તે એક જ છે અથવા એમ કહી સકાય કે પુરુષ વિના સ્ત્રી
એ સંપૂર્ણ નથી તેમ જ સ્ત્રી વિના પુરુષ સંપૂર્ણ નથી માનવગતિ
એક છે માટે એકાગ્રીપણે ઉપનંદ દષ્ટિએ જણાય છે, છતાં એમના
વિશિષ્ટ ગુણધર્મોની લીધે સ્ત્રી અને પુરુષ જન્મેય આખી માનવગતિનો
વિકાસ સાધે છે એ જૂવતુ ન જોઈએ

જગનના એ કલ્યાણને માટે શરીરનો બેદ આવશ્યક છે. માનવ-
ગત અમરતાને વાટે છે ઈશ્વર પોતાની લીલાને અખંડ રાખવા માટે
છે. આ લીલાને અખંડ રાખવા માટે અને માનવગતને અમર
રાખવાને માટે સ્ત્રી અને પુરુષના અગોની ગ્યના અને તેમના પ્રાકૃતિક
ગુણબેદ પણ જરૂરી છે મનુષ્ય પોતે મગ અને સ્થળના બંધનને આધીન
છે, એટલે તેનો નાશ એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ છે ક્ષત સ્ત્રી દ્વારા એ
અમર રહે છે પ્રકૃતિ નિત્યનવીન અને અમર છે તેમ નારીત્વ એ
પણ અમર અને નિત્યનવીન છે માટે નારી એ વિશ્વની પ્રગતિને,
ઈશ્વરની લીલામયી સૃષ્ટિને, માનવગતની સતતિને અમર રાખ-
નાર અમરવેલી છે

શારીરિક રચનામાં બેદ મુખ્યત્વે પ્રત્યક્ષ અને રપ્ષ્ટ છે સ્ત્રીઓના
શરીરની રચનામાં શારીરિક બધારણ એ ત્રીજાઓનું (Glandular)
હોય છે અને પુરુષનું શારીરિક બધારણ આયુર્નું (Muscular) હોય
છે આથી બધારણના મુખ્ય ધર્મોમાં તાત્ત્વિક બેદ છે. ત્રીજાઓ
દ્રવ છે તે રસાગ છે લાગણીપ્રધાનના, સુકુમારતા અને હૃદયના
વાત્સલ્ય આદિ સુઠામળ બાવો સ્ત્રીશરીરના બધારણની વિશિષ્ટતા
છે જ્યારે કાઠિન્ય, પુરુષોચિત ભાવચાતુર્ય બધારણ એ પુરુષના શારીરિક
બધારણની વિશિષ્ટતા છે આ પ્રમાણે ગુણધર્મો બિલ્લ હોવા છતાં એ
બન્નેના સુભગ આર્મ્પણ અને મિનનથી નૂતન કલ્યાણમયી અને સર્વદા
વિકાસને માર્ગે વહેતી સૃષ્ટિનો જન્મ થાય છે એ સુપ્રસિદ્ધ હકીકત છે.

ત્રીજાઓની રચનાને લીધે શારીરિક બેદ તથા આકૃતિ, રૂપ,

રંગ વગેરેમાં પણ ફેર હોય છે. મામડીની સ્વચ્છતા, સૌન્દર્યના તરંગો એ બધામાં ક્રામજતા, સ્તિશ્વતા અને મુંદરતા રપટ જણાય છે. એવી જ રીતે પુરુષોચિત વીર્યની તેજસ્વી છટા, શારીરિક રનાપુષ્પોના અંધારણુવાળા ગૌરવભર્યાં માંસલ દેહ એ પુરુષમાં જણાય છે.

માનસિક રચના

માનસશાસ્ત્રે શારીરિક બેદના જેવા બેદસ્ત્રી-પુરુષમાં પાડ્યો નથી. જે ખાસ પ્રેરણાઓ (Instincts) મુખ્ય છે તે બંનેમાં સરખી છે. સ્વરક્ષણની, આકર્ષણની વગેરે પ્રેરણાઓ બેમાં સરખી છે. ચિત્તનંત્રમાં કોઈ જાતનો ફેરફાર નથી. મુખ, દુઃખ, આકર્ષણ, પ્રેમ, નિરાશા, એ બધાં બેમાં સરખાં થાય છે, તોપણ બંનેમાં શારીરિક અંધારણુની વિભિન્નતાને કારણે થોડોક ફેરફાર છે તે લક્ષમાં લેવા જેવા છે. નારીમાં માનુષ્યનો અંશ હોવાને લીધે તેનામાં સ્નેહ દયા, વાત્સલ્ય, પ્રેમ અને લાગણીનાં પૂર ખૂબ જોરથી વહે છે. એ વાત્સલ્ય નિર્ઝંશિણી, પતિતપાવની, માનવકુલની મદાગંગા છે. એ જગતને પાવન કરનારી, અનેક પાપોનો વિનાશ કરનારી જ નહિ પણ તેને પુનિત કરનારી દેવમંગા છે. માનસિક દૃષ્ટિએ એનામાં આટલો ફેર છે.

બૌદ્ધિક દૃષ્ટિએ જોતાં તે કલ્પનાવિહારી નથી, પણ વ્યવહાર ગૃહિણી છે. એટલે એ કંઈક (Conservative) સંરક્ષક છે. નવી પ્રજાનાં ઉછેર અને વ્યવસ્થા તેના હાથમાં હોવાથી તેને આમ બનવું પડ્યું છે. છતાં એ જ ક્રાન્તિની પ્રેરણા આપનારી પ્રેરણામૂર્તિ છે. સ્ત્રી-ઓનું બળ હૃદયભાવ અને પ્રેમવિધાનમાં અખંડ સામાન્ય ભોગવે છે. માનવકુલની અમરવેલી, ભાવિ પ્રજાની વિધાત્રી, સંસ્કારની સુભગ સરિતા, સમર વાંતસલ્યભરી મંગલમૂર્તિ અન્નપૂર્ણા એ વિશ્વની નારી છે.

આરોગ્યની આવશ્યકતા

શારીરિક આરોગ્યની આવશ્યકતા વિશે બેમન હોઈ શકે નહિ મામાન્ય રીતે એક કહેવન આપણે દરરોજ સાંભળીએ છીએ 'પહેલુ સુખ તે જાતે નયો' શારીરિક નીરાગીપણુ એ જ પ્રથમ સુખ છે

જે પ્રતિનુ આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રમાણુ હોય તે પ્રતિ બીજી અન્ય પ્રતિઓની ઉપર સામાન્ય ભોગવવાને માટે લાયક હોય છે આરોગ્ય સંસ્કાર એ પ્રગતિનુ પ્રથમ ચિહ્ન છે નીરાગી શરીર અને નીરાગી મન માનવજાતિના વિશ્વસ સાધી રહે પ્રાચીન રોમનોનો દાખલો લેવાથી સમજાશે કે શરીર-સૌંદર્યને માટે તેઓ મહાન પ્રયત્ન કરતા હતા ગ્રીકો આવામ અને શારીરિક સૌંદર્ય ઉપર ખૂબ ભાર આપ્યો છે તે બધામા એ જ દષ્ટિ છે અને તે શારીરિક આરોગ્યની પ્રગતિ આરોગ્ય હોય તો જ પ્રજાની શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ઉન્નતિ અને વિશ્વ કપાળમાંથી થઈ શકે કોઈ પણ પ્રજાનો દાખલો લેશો તો જણાશે કે જ્યાંસુધી તે પ્રજાના શારીરિક આરોગ્ય અને લખનાખતી તદુરની દત્તી ત્યાંસુધી તે પ્રજા જોને મોખરે ગંદી છડી હતી આયોનો અનાયો ઉપરનો વિશ્વ પણ એવી જ શારીરિક શક્તિની ઉપર શુ નથી અવલબતો ? સ્પાર્ટનોમા તો નમગા બાળ ને છત્રવા દેવામા આવતુ ન હતુ એને નાનપણમા એક ટેકરી ઉપરથી ગમડાવી દેવામા આવતુ તેમ ના જો તે જીવતુ તો પછી તેને ઉઠેરવામા આવતુ આમ શારીરિક બળની ઉપાસનામા પ્રજાના તેજ, વીર્ય, શૌર્ય ધડાના અને તે રીતે પોને બીજી પ્રજાઓની સાથે બીજી રહી શક્તી

હિંદુસ્તાનની દષ્ટિએ વિચારતા જોઈ રામજો કે આપણને તો આરોગ્યની ખૂબ જરૂર છે અને મગલોને લીધે આપણે આરોગ્ય હમાવતા જઈએ છીએ તેથી આરોગ્ય-પ્રાપ્તિ એ હાલનો યુગધર્મ મનાવો જોઈએ

લખ્યજનું તંદુરસ્ત શરીર હોય, રોગનો અભાવ હોય તો જ તન અને ધન નિરામય રહે. શુદ્ધિ સદા જાગ્રત અને તેજસ્વી બને. અગ્નિઅંગમાં રક્તિ, અંગતા અને તનમનાટ ભર્પો રહે. શરીરસૌંદર્ય અને સૌન્દર્યથી રેહ સમર્થકૃત હોય, શરીરમાં લાલાસ, પ્રાણુશક્તિ અને ધૈર્ય હોય, પ્રજનનું આયુષ્ય લાંબું હોય, એટલું જ નહિ પણ સાચી તંદુરસ્તીનું મૂળ અને તેનો પ્રભાવ એવો હોય કે દર્મેન્દ્રિયો અને જાનેન્દ્રિયો ઉપર સંપૂર્ણ અકુશ હોય, એ સાચી નીરોગિતાની નિશાની છે.

પ્રજનનું આવું આરોગ્ય હોય તો જ પ્રજા નિત્ય ચેતનવંતી, ઉદ્ધાસમયી, પ્રગતિમાન અને વીર્યાશાળી રહે. તો જ માનવજીવનની પરિપૂર્ણતા સધાય. ત્યારે જ આ જીવનની સાર્થકતા યાય અને ઇશ્વરની કીર્ત્તિમયી સૃષ્ટિનો હેતુ પાર પડે.

તેમાંય નારીજીવનના આરોગ્ય ઉપરથી પ્રજાની પ્રાણુશક્તિ અને બળ મપાય છે. પ્રકૃતિની અમરવેલી જો નિરામય, રસાળ, આર્દ્ર દશે તો તેની સંતતિ તેજસ્વી બનશે. માતા પ્રજાને ધડે છે. આખા રાષ્ટ્રના આરોગ્ય ઉપર માતાના આરોગ્યની અસર છે. ઉપરના સૌ હેતુ પરિપૂર્ણ દરવાને માટે સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો પ્રશ્ન એ ધર્મ-માન યુગનો જીવંત પ્રશ્ન છે.

૪. શરીર-સંપત્તિ

Health may be defined, therefore, as the quality of life that renders the individual fit to live most and to serve best. The meaning of to 'live most and to serve best' cannot be expressed readily. Such things rarely be defined acceptably in words.

Health as freedom from disease is a standard of mediocrity. Health as a quality of life is a standard of inspiration and increasing achievement— (Personal Hygiene— Applied by Jesse Feiring Williams, A. B. M. D.)

શરીર એ અરેખર સંપત્તિ છે. સંપત્તિથી 'કંઈક' વિશેષ છે, કેમ કે તેને લીધે સંપત્તિ એ સંપત્તિ છે. એ નથી તો સંપત્તિનો કંઈ અર્થ નથી; વિશેષમાં તે વિપત્તિ છે.

શરીરસંપત્તિ નબળિય આરોગ્યમાં સમાયેલી છે. પણ આરોગ્ય એટલે રોગથી મુક્તિ. આરોગ્યનો આ-વ્યાખ્યાને ધોરણ તો મામૂલી મણ્ડાપ. જેસી ફેરીંગ વિલિયમ્સના કથન મુજબ તો આરોગ્ય એટલે 'દીર્ઘતમ આયુ ને મુંદરનમ સેવા માટે વ્યક્તિને લાયક બનાવનાર' જીવનસત્ત્વ, જે જીવનના સંયમરૂપે છે તે. આરોગ્ય તો પ્રેરણા ને પ્રગતિ-શીલ સાધનાનો આદર્શ છે.' આ દૃષ્ટિએ 'અર્ચીયીન ગુજરાતઘોના શરીર-સંપત્તિ'નો વિચાર કરવો રહ્યો.

કોઈ પણ દેશની ઉન્નતિ યા અવનતિના દર્શન કાળે ને તે આંકડા આરતી સમાન છે. અખિત્ર દિંદની સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યને લગતા આવશ્યક આંકડા ઉપલબ્ધ થાય છે. ગુજરાત પૂરતા આંકડા, જે તે આંકડાસાસ્ત્રીઓ ને મુખ્યત્વે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ને સ્ત્રીશિક્ષણ-વિષયકક્ષેત્રમાં અગ્ર ને સંકલ્પ રસ લેતી સંસ્થાઓ પાસેથી પણ મળી શક્યા નથી. વસ્તુસ્થિતિ આમ હોવા છતાં અર્ચીયીન ગુજરાતઘોના સ્વાસ્થ્યનો કંઈક જાંખો ખ્યાલ સમગ્ર દિંદને લગતા આંકડા ઉપરથી મેળવી શકાય. મૃદુલાજકેનના માર્ગદર્શક પત્રાનુસાર (૧) ગુજરાતમાં નેટલી મ્યુનિસિપાલિટીઓ છે તેના દેવાલના વૈદ્યક વિભાગમાં આંકડા હોય છે તે, (૨) મુંબઈ સરકારનું લંદુરસ્તીખાતુ જે આંકડા બદાર પાડે છે તે, (૩) પ્રસૂતિગૃહોના વાર્ષિક દેવાલોમાંથી જે આંકડા મળે તે, (૪) લોકલબોર્ડની દીરખે-સરીઓના દેવાલોમાંથી જે આંકડા મળે તે,

અને (૫) દેશીરાજ્યોના વાર્ગિક અહેવાલોમાં જે વૈદ્યીય વિભાગ હોય તેમાં જે આંકડા હોય તે—આ સૌ આંકડા ઉપરથી અર્વાચીન ગુજરાત-જોના સ્વાસ્થ્યનો ચોક્કસ નહિ તો આખરે સામાન્ય ને જાણે ખ્યાલ આવે. પણ આ તો થઈ બચિબ્બની વાત ! આંકડા વિના પણ સામાન્ય રીતે હિંદી ને વિશેષ રીતે ગુજરાતી માના આનો દલિત છે, દીન છે, પીડિત છે, પરવશ છે. ‘ગુજરાતનું નારીજીવન સામાન્ય રીતે માંદલુ છે ક્યાં માલ વગરનું છે. અને અપવાદો બાદ કરતાં હિંદની અદાર કરોડ કે ગુજરાતની અર્ધકરોડ નારીસમાજમાં અધુના ઉત્સવો ને માંદગીની મહેશિતોનું વાતાવરણ જ ધણખરું નજરે પડે.’ સ્ત્રી-જોના પ્રશ્નોમાં સક્રિય રસ લેના મારા એક વિદ્વાનમિત્ર ને મારા આંકડાશાસ્ત્રીના આ ઉદ્ગારો, છે.

આપણા પ્રાચીન આર્યો, મમાજના ધુરંધરો ને કર્મરત સંચા-
‘સકો નારી—જનનની બહુઆપી ને સર્વસ્પર્શી મહત્તા નખશિખ પામેલા;
જ્ઞાન્વરૂપે તે સમયનો સ્ત્રીમમાજ સમ્મત, વર્ચસ્વી ને વીર્યવત્તર હતો.

આરોગ્ય અને આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં પણ ઇતિહાસને આધારે તથા
વેદ, અનસ્તા મા બાઈબિયના આદર્શો પ્રમાણે માનવીનું આયુષ્ય ૭૦
થી ૧૦૦ વર્ષ ઉપર ગણાતું. આ કલિકાલમા પણ આદર્શ મરામરી
આયુષ્ય પ્રમાણ ૫૦ વર્ષનું આકારનામાં આવે છે. પ્રાચીન અને
અર્વાચીન સ્ત્રીસમાજની સદૃશ સરખામણી કરીએ તો આધુનિક
સ્ત્રી-સમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમા કેટલો બધો પડાત છે અને દિન-
પ્રતિદિન ક્યાં ને કેટલા ક્રમે પીઠેહડ કરી રહ્યો છે તે મદન સમજાશે.
આનો પ્રત્યુત્તર નીચેના આક્રશ આપજે.

હિંદની સ્ત્રીજોની સરાસરી આવરદા

સને ૧૮૮૧, ૧૮૯૧, ૧૯૦૧, ૧૯૧૧, ૧૯૨૧ આયુષ્ય સગ-
સરી વર્ષ—અનુક્રમે ૨૫.૨, ૨૪.૯, ૨૫.૧, ૨૪.૭, ૨૫.૭
આંકડા જોણે છે તે પ્રમાણે હિંદના નારીસમાજને છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં

આરોગ્ય ને આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં બધુંકર પીછેહઠ કરી છે. ત્યાર બાદ છેલ્લાં વીસેક વર્ષમાં આયુષ્યનો ખાસ કંઈ વધારો થયો હોય તેમ માની લેવાને ઓછાંઅધૂરાં ને લૂલાંખાંજળાં કારણો મળે છે. ઉપર્યુક્ત આંકડાઓ પરથી વિદિત થાય છે કે આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં આયોવર્તના આધુનિક નારીસમાજે પ્રાચીનકાળના નારીસમાજથી ત્રણચારગણી પીછેહઠ કરી છે.

સાથેસાથ દિંદનો મહિલાસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં અન્ય દેશોના મહિલાસમાજ સાથે સરખાવતાં તે કયે રચાને બિરાજે છે તે પણ અહીં જાણી લેવું અસ્થાને નહિ જ ગણાય.

વય	દિંદ	ઇંગ્લેન્ડ	નોર્વે
	સરસરી આયુષ્ય		
૦	૨૩'૩૧	૪૨'૪૩	૫૭'૨૨
૧૦	૩૩'૭૪	૫૨'૫૩	૪૫'૦૬
૨૦	૨૭'૬૬	૪૫'૭૩	૪૭'૩૫
૩૦	૨૨'૬૬	૩૭'૩૬	૪૦'૨૫
૪૦	૧૮'૪૬	૨૬'૩૩	૩૨'૬૩
૫૦	૧૪'૨૮	૨૧'૮૧	૨૫'૩૧
૬૦	૧૦'૧૧	૧૫'૦૧	૧૭'૮૫
૭૦	૬'૨૨	૯'૨૫	૧૧'૨૩
૮૦	૩'૦૬	૫'૩૬	૧૧'૨૮
૯૦	૧'૦૧	૨'૬૪	૩'૩૯
૧૦૦	૦	૧'૮૦	૧'૮૧

આ આંકડાઓનો અભ્યાસ—તેમાંથી ખામ ૨૦થી ૫૦ વર્ષના આંકડાઓનો અભ્યાસ ખરેખર આંખ ખોલી દે તેવો છે. એ બર-યુવાનીના કાળમાં જ આપણા સ્ત્રીસમાજના આયુષ્યનું પશ્તું અન્ય દેશોની તુલનાએ ઠેટકું બધું કંઝાલ ને પામર લાગે છે ! જોકે આ ત્રણે દેશોના આંકડા સને ૧૯૦૧-૧૦ ના છે, છતાંયે દિંદનો નારીસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં સાથે જ ફરજાનનક રીતે પછાત છે ! વિશેષમાં

વળી આર્યવર્ણની અવળાઓનો મરણ-પ્રમાણનો આંદોડો પણ અન્ય દેશની મહિલાઓના મરણ-પ્રમાણના આકડા સાથે મગખાવવો ઠીક પડશે. એક દગ્ગર ઝવના જન્મે તેમાંથી દર વર્ષે કેટલાં બચવા પામે છે—આ દુનિયાનો પ્રકાર પામે છે તે નીચે આપેલો કોડો બતાવશે.

આનો અર્થ માન એટલો જ કે પાંચ વર્ષની થતાં થતાં તેા સગમગ ૧૦ ટકા સ્ત્રીઓ—ગામીઓ—અદીની મહેમાની ઓઝી પડવાથી, આ અસાર સસારમાંથી સાગરાળા મંસારમાં સંચરે છે. જ્યારે દિંદની મરખામણીમા અન્ય આખડા યુ બોલે છે? સાચે જ, અન્ય દેગોની સરખામણીમા ને ખાસ કરીને વામનવમાં પણ દિંદનો નારીસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમા છેડતે પાટતે છે, એટલુ જ નહિ પગલુ દિનપ્રતિદિન તે આયુષ્યની ખામતમા અધોગતિની ગતીમા ગમડી રહ્યો છે.

મમમ દષ્ટિએ જેવી દિંદની ગિયતિ—નેવી જ, બધે તેથીયે કહેાડી ને દીનદીન રિયતિ ગુજરાતની અર્ચાચીન ગુજરાતણોના સ્વામ્યની છે. હાથે કંકણ ને વળી આગસી ની? મહેજ દષ્ટિ ફેંકો આપણા દના ખાના ૮૦ ટકા સ્ત્રીઓ ને તેના આપેના રોગોથી પીડાતા બાળકોથી સાચે જ બરેલા હોય છે આખા બોને છે તે પ્રમાણે જેમ હિંદ આશા યના ક્ષેત્રમા અન્ય દેગોની સરખામણીમા બેહદ પડાત છે, તેમ ગુજરાત પણ હિંદના અન્ય પ્રાંતોની મરખામણીમા પડાત છે.

દેશ	માલ	૫ વર્ષે	૨૫ વર્ષે	૪૫ વર્ષે	૬૫ વર્ષે	૮૫ વર્ષે
આસ્ટ્રેલિયા	૧૯૦૧-૧૦	૮૦૩	૮૪૯	૭૫૧	૫૧૩	૧૦૫
ડેન્માર્ક	" "	૮૭૧	૮૨૫	૭૩૮	૫૬૫	૧૦૪
ઇંગ્લેન્ડ	" "	૮૮૨	૭૭૪	૬૮૪	૪૬૭	૭૧
નોર્વે	" "	૮૮૩	૮૦૮	૭૦૯	૫૪૩	૧૧૬
યુ એસ એ.	" "	૮૪૭	૭૮૪	૬૭૨	૪૫૭	૩
હિંદ	" "	૫૬૬	૪૦૬	૨૩૩	૮૭	૨

ઉત્તર હિંદની સ્ત્રીઓનું શારીરિક આરોગ્ય ઠીક ઠીકેવાય. શારીરિક વિકાસ તેમ જ માનસિક વિકાસ એમ ઉભયનો સુખમ મુમન્વય ઠેકઠેક અંગે દક્ષિણ હિંદની સ્ત્રીઓમાં થયેલો જણાય છે. ભાવના ને લાગણીના વિકાસમાં તો તેઓ પણ ગુજરાતજોથી ખાસ કંઈ આગળ વધ્યાં નથી. આપણા આ ખંડ જેવા દેશમાં ધણું કારણોને અંગે પ્રતિ પ્રતિ આવો ફેરફાર જણાય તે વસ્તુસ્થિતિ સ્વાભાવિક ન હોય તોપણ સમજી શકાય તેવી તો જરૂર છે.

હિંદ ગામડાંમાં વમેલો છે, પણ ગુજરાત તો તેથીયે વિશેષ ગામડાંમાં વમેલો છે. આ ગામડાંની અત્યારે શી દાક્ષિણ છે તે તો સૌ કોઈ સારી રીતે જાણે છે. મૂળે મોટા ભાગનો ધંધો ખેતી, તેમાં કસ નહિ; કુદરતી કોપ ને રાજકીય તંત્રની વિપરીતતા ને વિશેષમાં ગામડાંની અસંજ્ઞ ગરીબી ને બચકર અજ્ઞાન. આ અજ્ઞાન બચકર તો ખરું જ, પણ સાથે માથે બહુજન વ્યાપી પણ ખરું. તવંગરની સ્ત્રીઓ આર્થિક સકેન્દ્રમાંથી મુક્ત હશે તો અજ્ઞાનની નાગચૂડમાં તો સપડાયેલી હશે જ, પણ સામાન્ય સ્થિતિ તો કહી તેવી જ છે. જેમ હિંદ વર્ગમાં આર્થિક સદ્વરતા સાથે અનારોગ્ય સ્થિતિ પ્રવર્તે છે તેમ મધ્યમ વર્ગમાં સામાન્ય સ્થિતિ સાથે હિંદ વર્ગની અનુકરણશક્તિ દિનપ્રતિદિન પ્રમળ બનતી જાય છે. નક્કી પ્રતિકાના ખાલી ખ્યાલોમાં કામની મદત્તા ભૂખાતી જાય છે ને ખાલ જીવનનો ચૂડલવાંસા જેવો ચળકાટ જીવનને આંજતો જાય છે. ગામડાંની ખેડૂત સ્ત્રીઓ, મિલમાં ને કારખાનાંમાં કાળી મજૂરી કરતી સ્ત્રીઓ, છૂટક મજૂરી કરી જીવનનિર્વહ કરતી મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ, વિધવાઓ, તંકનાઓ, અનીતિથી ઉદરનિર્વહ મેળવતી સ્ત્રીઓ, અને બીજી આવી ઘણી બધી સ્ત્રીઓની શરીરસંપત્તિની તો વાત જ ન કરવી. એ દરેકના પ્રશ્નો જ જુદા છે તેટલા જ ફૂટ ને જલદ પણ છે.

અને વસ્તુસ્થિતિ આથી અન્ય હોઈ શકે પણ કંઈ? કેમકે આપણા દેશમાં દર મિનિટ ૧૯૫૫ બાળક જન્મે છે ને ૧૮૯ બાળક,

મૃત્યુને બેઠે છે મનનના કે પ્રત્યેક મિનિટે નહીં જોઈ સાધના મળે
 આર્યાવર્ત નાગીના નૂર ને પ્રજ્વળના પ્રાણ બાગદૂડીમાં એક ગુમાવે
 છે દર દનાકે જણ દિદી માતાઓ તો સુવાવને સાથે જ ચિત્તન
 નિનાનો અચરો ઝોડી પોદી જાય છે કમુનાવ—કે જે રાગનવમા
 રોગ નથી—જે ગાગીરિ નિનાનના કેળા નિયમોના ઉત્પદનનું
 માધુ પરિણામ છે—ને સુવારોગ—જે રોગ સુવાવડમાં મડે / મળજી
 ગાખવાથી અટકાવી રામય તેમ છે—આ બંને રોગથી જ દુનિયાના
 સમરાગણોના સૈનિકો કળતા અડીમણી પ્રમાણમાં આપણી માતાઓના
 દુખદ મૃત્યુ નીપજે છે એવો દિશ્યામ અમટવામાં આવ્યો કે સુના
 નામાં જલદત્ત બોલે તો દિદી માતાઓને નાદ બોમવેલો—અમવેલો
 પડે છે / દિદની ૧૦૦ પ્રયુત માતાઓમાં પાય પ્રયુત માતાઓ
 તો જિદગીબર દોગટની પ્રસૂતિવેળા હરસાન ન્યા કહે છે / કેટલાયે
 જાર નીચે લદાઈ ગયેના દિદ ઉપર આ વૈધ વખાર ને સુનાવડખાર /
 ન્યા દશ મિનિટે ચાર બાગક દૂધના અબાવે મે જણ મ રોગથી,
 ૨૩ જણ અપોતણથી મરે, ન્યા આદર્શ દેગોથી અડી મણ મરણ
 પ્રમાણ, પાચગણ બાગમરણ પ્રમાણ આદર્શ દેતથી ૪૦ ટકા આન
 રહા, દુનિયાના રણમેદાનના મૃત્યુથી ચડિયાના સુવાવડ ને તાવના મરણ
 હોય, ન્યા દર વીમ મેન્ડે એક માતા સુવાવડને સાથે સુધ જાય,
 પ્રતિ વરે ૧૫ લાખ પ્રસૂતિમણી નીપજે, ન્યા વમની ધેનજાના
 સીધા ને કાલિન પરિણામરૂપે સનાચાર કરો નિધવાઓ આમુ સારતી
 હોય, ન્યા હજારે સાડનીસ માતાઓ સુવાવડને ખાટલે જ પોદી
 જતી હોય, ન્યા ચોવીસ વાંની આયુર્મર્મોદા હોય, માડ ૨ ટકા જી
 કેળવણી નહિ પણ ન્યાકેળવણી હોય, ન્યા દોઢ આનાની રોજિન્દી
 આન હોય—ના નારી—નાસ્થના અસ્તિત્વની—ઉત્થની આસા તી ?
 અને આમ હતાં જે નારીનું આરોગ્ય એ આ મર્મ નીબાવેલી નાદાનીની
 મુનર્જી ચાવી છે આની નિપમ સ્થિતિને જાનનાર કારણોનો યથા
 યોગ્ય વિચાર હવે પછીના પ્રકરણમાં કરીશું

૫. કારણોની પરંપરા (પૂર્વાર્ધ)

एक नहि, दो नहि, सौ नहि, हजार नहि;
माताके दिलपर दागोंके कुछ शुमार नहि!

બીજા પ્રકરણમાં અંગૂલિનિર્દેશ કર્યા મુજબ વિશ્વજગતમાં નારીની ને નારીના આરોગ્યની અત્યંત આવશ્યકતા હોવા છતાં વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રી-સ્વાસ્થ્ય નથી તથા તેના પ્રતિ પારાવાર દુર્લક્ષ સેવ્યું છે ને સેવાઈ રહ્યું છે, એનાં વિવિધ કારણોની ઊંડી પરંપરામાં જિનમાં પહેલાં સ્ત્રીઓના આરોગ્ય સંબંધે આપણી સમક્ષ ત્રણ પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. (૧) સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો અર્થ શો? (૨) આરોગ્યના આવશ્યક ધારણથી અર્વાચીન ગુજરાતી નારીસમાજ કેટલે અંશે જિતરતો છે? જિતરતો હોય તો શાથી? (૩) વર્તમાન પરિસ્થિતિને અનુસરી, દેશ, કાલ, સંજોગો ને સાધનોનો વિચાર કરી—એ આરોગ્ય સમન્વય સાધી, અર્વાચીન ગુજરાતી નારીસમાજના સ્વાસ્થ્યને જિતત કેમ કરી શકાય?

ઉપર્યુક્ત પ્રશ્નોની ત્રિપુટીમાં આ વિષયનો સમાવેશ થઈ શકે. ત્રીજા પ્રશ્નનો વિચાર અનુગામી પ્રકરણોમાં થશે. પહેલાં તો ‘સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો અર્થ શો?’ તે સંક્ષેપમાં વિચારીએ સામાન્ય રીતે ધરેડમાં પડી ગયેલી આપણી એકાગ્રી વિચારસરણીને આડે આપણી મનોવૃત્તિ પણ એવું જ માનવાને ઘડાઈ મઠી છે કે આરોગ્ય એટલે મોટા મોટા ફૂલેલા રનાયુઓનું હોવા, છાતી ઉપરથી ભારે ગાકું, કે મોટર પસાર કરાવવી, અગર છાતી ઉપર મોટા મોટા વજનદાર પરથરો ફેંડાવવા વગેરે. અહીંયાં જ આપણી મંબીર જૂલ છે. એક વસ્તુ જાણી લેવી રહી કે, બળ અને આરોગ્ય એ જિત્ત બિજ વસ્તુઓ છે. બલની સાધના ગણ્યાગાંઠ્યા કરી શકે, ત્યારે આરોગ્ય તો અનેકાનેક અનુભવી શકે. આપણે તો સ્ત્રીઓના આરોગ્યને જ પ્રધાનપદે રાખી વાત કરીશું.

ત્રીજા પ્રકરણમાં આપણે જોયું તેમ કુદરતી રીતે જ પુરુષ દરતા સ્ત્રી વિશેષ કામળ છે તેની એ કામળતા નૈમર્ગિક રીતે જ પ્રકૃતિપ્રેરિત ને સ્ત્રીસ્વભાવજન્ય છે. તદુપરાંત નારીદેહની રચના જ મનનપ્રધાન છે. એના દેહની રચના મનનપ્રધાન હોવાથી જ તેના સવેદન-તત્ત્વએને (Sympathetic Nervous System) આધાન ને પ્રત્યાધાનની અથડામણો વિગેરે થાય છે પરિણામે માનસિક વિકૃતિઓ શારીરિક વિકૃતિઓને જન્માવનામાં સહાયક ને સાધનરૂપ બને છે આ દૃષ્ટિએ સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય કુદરતી રીતે જ નાબૂદ છે.

વિશેષમાં વળી નારીજીવનમાં માનૃત્વની આકરી દરને અડા કરવાની હોવાથી સ્ત્રી પ્રસૂતકાગની વેદના સહન કરવામાં કનાઈ જાય છે આ ઉપરાંત નારીજીવનમાં (૧) સામાન્ય દર્દો (૨) આર્નવનાં દર્દો (૩) ગર્ભિણીના દર્દો (૪) સુનાનને લગના દર્દો (૫) માનૃત્વને લગના દર્દો, અને (૬) કુદરતી તથા વારસામાં બેનરી આવેના દરદો—આમ અનેકાનેક દર્દો તેને જોવાની માફક વળગી રોગના બોગ બનાવે છે, એટલે નારીજીવનના કર્તવ્યોને તથા તેના કાયદેગોને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી તેમના આરોગ્યનો વિચાર કરવો રહ્યો

સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો વિચાર કરતા એ વસ્તુ આ પણ ધ્યાનમાં રાખવી રહી કે તેમનું આરોગ્ય માત્ર કામળતામાં નથી, નિત્ય પુરોગતી માફક પ્રાયુમદ્ધતામાં બદલ થયેલ છે શરીરના બિંબ બિંબ અવયવોના સરખાપણામાં—સર્વોગી વિકાસમાં—ઔદર્ય ને આરોગ્ય કેટલેક અંશે ગર્ભિત હોય છે. શારીરિક-પરિશ્રમથી સુકોળતા આવતા સ્વાસ્થ્ય અને નૈસર્ગિક સૌન્દર્ય પણ એર દીપી બેઠે છે અર્થાત્ત્વેન સમયમાં તેના પ્રતિ દુર્લભ સેવ્યુ છે—શુ સાહિત્યમાં કે શુ જીવનમાં મક્ષેપમાં સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ આપવામાં થઈ શકે કે, તેઓ પોતાનો યોગ્ય વિકાસ સાધતા, પ્રકૃતિથી સાપડેલ સાસારિક અનિનાર્થ કરજો અડા કરતા, મનની વ્યાધિઓ, તનની વ્યાધિઓ અને સંયોગોની

ઉપાધિઓ—એમ શારીરિક, માનસિક ને સાંસારિક—ત્રિવિધ રોગોની સામે ટક્કર ઝીલી શકે અને જીવનનો કુદરતી ઉત્થાસ માણી શકે.

આરોગ્યમાં અર્વાચીન નારીસમાજ કેટલો બધો પછાત છે તે તો આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોયું. તે સિવાય પણ આના પ્રત્યક્ષ-દર્શન માટે સમાજ ક્યાં નાખી ગયો છે? જે હાથે કંકણ તેને આરમી શી! માયે જ, ઔચર્ગની પ્રકૃતિ ચિંતા કરવા જેવી ઘર્ષ પડી છે. તેમના જીવનની પહેલી ફરજ બધું રોગોનો ભક્ષ બનવાની જ છે. એવાં ક્યાં કારણો છે જેથી વર્તમાન નારી-સમાજ દિનપ્રતિદિન કંતાઈ રહ્યો છે? આને દાન તો નેટલાં કારણ આપીએ તેટલાં ઓછાં જ લેખાય; છતાં સંક્ષેપમાં ચકાસીએ તો સામાજિક કારણો નીચે મુજબ છે.

સમાજનું બેહુકું માનસ

ત્રીઓના અનારોગ્યમાં મુજરાતી અધે સમાજનું બેહુકું માનસ અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઓપણ સમાજમાં સ્વાર્ભાવિરૂપીતે જ છોકરા કન્યા છોકરી પ્રત્યે અનિચ્છાએ નહિ, પણ મ્હેઝાથી જ દુર્લક્ષ મેવાય છે. અરે! દુર્ભાગ્યની વાત તો એ છે કે તેનો જન્મ જ શોષરૂપ ને અભદ્ર બનાય છે. જ્યાં તેના જન્મ પ્રત્યે જ મૂંઝાની દષ્ટિએ જેવાય ત્યાં તેના શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ, યોગ્ય કેળવણી, આવશ્યક ઉછેર ને ધર્મિક સાગરની તો વાત જ શી? ભમ થયેલ વ્યક્તિઓ પરત્વે બેદરકારી સેવાય ને તિરસ્કાર જન્મે એમ માનસશાસ્ત્ર કહે છે. આમ સંકુચિત દષ્ટિવાળો, એકપક્ષી ને કુંઠિત બુદ્ધિવાળો આપણો સમાજ નરમતિ કરતાં નારીમતિ પ્રત્યે અતિ બેદરકારી મેવી રહ્યો છે. જાણે કે પુત્રો જ પિંડ મૂકી મર્જે પહોંચાડવાના ન હોય? કુટુંબમાં પુત્રનો પ્રસવ થતાં આનંદની રેલ રેલાર્ધ રહે, જોગ ધાણા કે સાકર વડેંચાય, ધર્મ ને દાન કરવામાં આવે; જ્યારે પુત્રીના પ્રસવના સમાચાર મળતાં 'પેટે

પથરો પબ્બો' ના સુભાષિતથી તેના જન્મને સહારે ! તે કુદંબમાં બારડૂપ મનાય. ઉઠેરમાં પણ અત્યંત ઉપેક્ષાટ્પત્તિ સેરાય. 'દીકરીને દેવ રાખે' આ તેનો પ્રતિધ્વનિ પાખી કહેવન યુવતી થતાં 'સાપને બારો' લેખાય. તે 'પારકું' ધન' લેખાનાં ચેત્ત્યને સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ, ઉઠેર, કેળવણી ને લગન પ્રત્યે-આવિ જીવનના ઉત્કર્ષમાં ખેદરકારી મેનાય.

લગનજીવનની કરુણતા પણ તેના જીવનને પીગળાવે છે. વિધવા થતા તેનું જીવન રાત્રી પશુથી—દાગડા કૂતરાથી પણ અધમ બને. જ્યાં તેના જીવનને જીવન તરીકે ન સ્વીકારાય, જ્યાં તેના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર ન થાય, જ્યાં તેના જીવનમાં જીવનનો સ્વાભાવિક રસ ન હોય, જ્યાં મમાજની ઘાણીમાં તેના સ્ત્રીત્વનો કચ્ચડધાણ નીકળતો દોય ત્યાં તેના આરોગ્યના ઉદ્ધારની આશા શી ? અને આથી જ સ્વ ગો મા. ત્રિપાઠીએ ગાયુ છે કે—'મુજ દેરા વિષે મમમાળી નિના, ફળપુષ્પ ધરે નહિ નારી લના.' ને 'નરગત હરે મુખી જ્ઞાને મદાલની અવગતી, પણ નારીને રોવા વિના, મુખ સ્વપ્નમાં બીજી નથી.' વળી હાથીમ જ્ઞે છે તેમ 'પ્રજ્વલિત દીપ જ્યોતિમાં, મળતા પતંગ બનેક છે, જે બગે શીત જ્યોતિમાં, તે હિંદુ નારી એક છે.'

કોઈપણ નમ્તુની દિમન તારે જ અદામ કે ત્યારે આપણને તે વસ્તુનું નામ સ્પર્શ સમજાય જણી રહે કે વર્તમાન બાળાઓ એ જીવિષ્યની માળાઓ છે એક-આજુથી આપણે તેમને શારીરિક ને માનસિક વિકાસથી વચ્ચિત રાખીએ ને બીજી બાજુ તેમની પાસેથી વીર ને વિદ્વાન પુત્રોની આશા રાખીએ ! 'જનનીને આનાં ફૂ ખડા, મતલિને શાના મુખડાં ?' આ ઘટના તો અગમ્ય-સ્તન જેવી વા જલમંથન જેવી જ ગણાયને ? મહુડા વાપી કેરીની વ્યર્થ આશા રાખવી એ મૂર્ખાઈ નથી ?

શારીરિક વિકાસમાં વિકૃતિ:—આપણા સમાજમાં બહેન કરતાં બાઈનો પહેરવા ઓઢવામાં, ખેલવા ક્રેડવામાં, ખાવાપીવામાં કેળવણીમાં, શારીરિક ને માનસિક વિકાસમાં તથા બાવિ જીવનના ઉત્થાનમાં અત્યંત વિચાર કરવામાં આવે. બાઈને દૂધ, દહીં, ઘી વગેરે પૌષ્ટિક ને સાત્ત્વિક આહાર મળે છે, જ્યારે બહેનને કાજી વહેંધુમોકું, ટાકું, શીંગું, લૂખું, સૂકું ને રાખીવાસી ખાવા મળે. ગુજરાતનાં ધરેધરમાં આ સ્થિતિ પ્રવર્તે છે. સર્વોચ્ચ શારીરિક વિકાસની દૃષ્ટિએ જે અવસ્થામાં કુદરતના ધારા મુજબ દીકરા કરતાં દીકરીની વધારે દરકાર લેવાની છે—દેહવિકાસની દૃષ્ટિએ તથા તેનાં બાવિ કર્તવ્યક્ષેત્રનો વિચાર કરી—તે અવસ્થામાં આપણે સમાજ આંખ મીંચામણાં કળી આત્મવંચના કરી પોતાનાં હાથે પોતાનાં બાળકોના વિકાસનો અવરોધ કરી રહ્યો હોય છે. સામાન્ય રીતે ૬ થી ૧૪ વર્ષના ગાળામાં દીકરા કરતાં દીકરીના દેહનો વિકાસ અતિ ત્વરિત ગતિએ થાય છે. આવા ઝડપી દેહવિકાસને ટાળે આહાર, વિદ્યાર ને નિહારની ત્રિપુટીનો સમન્વય સાધવામાં નથી આવતો તો તેમનો દેહવિકાસ અકાળે અટકી પડે છે.

યુ. એસ. એ. નાં ૧૯૨૮ના ઓક્ટોબરના ‘પબ્લિક હેલ્થ રીપોર્ટ’માંના નીચે આપેલા કેટલાક આંકડા ઉપયુક્ત વસ્તુ પ્રતિપાદિત કરવા માર્ગદર્શક થઈ પડશે. ૬ થી ૧૪ વર્ષની ઉંમરનાં ૫૧૪૮ હિન્દી સ્ત્રીઓનાં બાળકો કે જેમાં ૨૪૨૫ છોકરા અને ૨૭૨૩ છોકરીઓ હતી તેમને તપાસતાં તેમનાં વજન, છાતીનાં માપનાં કોષ્ટક ને ઉંચાઈની નોંધ કરવામાં આવી. ઉંચાઈ: છઠ્ઠાં છોકરા કરતાં છોકરી નીચી હોય છે. પણ ૮ કે ૯ વર્ષમાં તો છોકરાની ઉંચાઈની હરિફાઈ કરી, તેને વટાવી વધી જાય છે. છાતી:— છાતીની પહોળાઈમાં: ૧૧ વર્ષ લગી છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં કમ હોય છે, પણ ૧૪ વર્ષનાં બંદાણાં વાનાં તો તે ઝડપી વિકાસ સાધી લે છે.

વજનની દૃષ્ટિએ યુ. એમ. એ.ના આંકડા ન તપાસતાં અન્ય આંકડા તપાસીએ તો પણ અતે તો એ જ વસ્તુ સિદ્ધ થાય છે.

ઉંમર

વજન—પ્રમાણ

વયે	પુરુષ	સ્ત્રી
૧	૨૫'૧	૨૪'૮
૩	૨૪'૪	૨૪'૧
૮	૨૪'૦	૨૩'૮
૬	૨૩'૫	૨૩'૫
૧૦	૨૩'૧	૨૩'૨
૧૧	૨૨'૮	૨૩'૩
૧૪	૨૩'૧	૨૩'૩
૨૦	૨૩'૫	૨૪'૧

(કિ. ગ્રા. અને સે. મિ. ઉપરથી કાઢેલા આંકડા)

આમ ૬ વર્ષની વયે છોકરીનું વજન છોકરા કરતાં ઓછું હોય છે, કિન્તુ ૧૦ થી ૧૧ વર્ષ સુધીમાં તેનું વજન છોકરા કરતાં વધે છે; ને ૧૪ વર્ષમાં તો ફરક પડી જાય છે. તદુપરાંત ૨૦ વર્ષ લગીમાં પડતો દેખીતો ફરક ઉપર્યુક્તા આંકડા પરથી સ્પષ્ટ તરી આવે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે સ્ત્રીઓના શારીરિક વિકાસની દૃષ્ટિએ તે કાળમાં તેમને પોષણની-આહારની-તનના તેમ જ મનના-તથા યોગ્ય ઉછેર ને પદ્ધતી કાળજીની કેટલી જાંધી અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે? છતાંયે અગામ માળાપો તેમની સંતતિના યોગ્ય શારીરિક વિકાસ પરત્વે બેદરકાર રહી-આહારની અપૂર્ણતાઓને દૂર ન કરતાં-તેમના ઉભય વિકાસને કુંઠિત કરનાર લક્ષણો જ-અરે! જાળવેલી જ વાતો કરી જીવન-ધર્મ કર્મ સમાપ્ત કર્યાની છતિકર્તવ્યતા અને પિતા તરીકેના ધર્મ બજાવ્યાનો હાસ્યારપદ આત્મસંતોષ અનુભવે છે. યોગ્ય કાળજી અને ઉછેરને અભાવે તથા અદ્ય પોષણ ને અયોગ્ય પોષણને આડે એ 'કરણીની મૂર્તિઓ'નો સર્વાંગ સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ થતો નથી. છાતીના અયોગ્ય ને અપૂર્ણ વિકાસથી ભાવિ જીવનને

માટે કાયની પૂર્વજૂમિકાનાં મૂળ નંખાય છે. યૌવન થંભી જાય છે. કાયનો કુદરતી વિકાસ પણ કુંહિત થાય છે. જીવનમાંથી પ્રાણમળ ઓમરી જાય છે. રોગોના હુમલા સામે શરીર ટક્કર ઝીલી શકતું નથી. બાવિ રોગો કાળે પૂર્વ જૂમિકા તૈયાર થાય છે—થયેલી જ હોય છે ત્યાં વળી અયોગ્ય લગ્નની વિવશતા તેના મજબૂત તંતુઓને સખત ફટકો લગાવે. મનમાં ઉદ્ધતા પ્રત્યેક તરંગનો પડથો શારીરિક વિકૃતિઓ દ્વારા બહિર્ગુણોમાં ઓઝિયાં કરે. નારી જીવનની—માતૃજીવનની અન્ય ફરજો અદા થાય નહીં. જીવનનો ઉદ્ધાસ મધુાય નહીં. આમ એક અનર્થના મૂળમાંથી—ખીજમાંથી—અનેકાનેક અનર્થોની વડવાઈ ઓ ફટી નીકળે છે.

સામે જ! સામાન્ય રીતે આર્થાવર્તનો તેમ જ ગુજરાતનો અસાધ્ય નહીં તો કુસાધ્ય વ્યાધિ અપોપણુ છે. દીકરી પગલે આહાર-વિહાર ને યોગ્ય ઉછેરમાં બેદરકારી ખતાવીએ છીએ, પરિણામે યૌવન થંભી જતાં, શરીરનો યોગ્યવિકાસ થતો નથી. આહાર, વિહાર ને યોગ્ય ઉછેરની નોંધવાલાયક અંસર આ રહી, ગૃહસ્થાની કન્યાઓ કરતાં અનાથાશ્રમની કન્યાઓ મોટી રજસ્વલા થાય છે અને વહેલી વૃદ્ધત્વને પામે છે.

રક્તદર્શન કાળે વય	અનાથાશ્રમના લકડા	ગૃહસ્થાની લકડા
૧૦	૧૭	—
૧૧	૫૩	૧૩
૧૨	૭૩	૧૩૩
૧૩	૮૬	૧૮૭
૧૪	૨૧૪	૨૬૩
૧૫	૩૦૩	૨૦૦
૧૬	૧૬૦	૮૦
૧૭	૮૬	૪૦

આમ ત્યારે ગૃહસ્થ કન્યાઓના મોટા ભાગમાંથી ૧૨ થી ૧૫ વર્ષે યૌવન શરૂ થાય છે ત્યારે અનાયાશ્રમની કન્યાઓના મોટા ભાગને ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે વચ્ચે યૌવન શરૂ થાય છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ શું ? શરીરના અંગપ્રત્યંગોનો અપૂર્ણ વિકાસ કે અન્ય કંઈ ? અને એ શારીરિક અપૂર્ણ વિકાસનું કારણ માત્ર અયોગ્ય હિરેર, પોપણનો અભાવ, આહારની અદ્યપના-અપૂર્ણતા ને અવિકસિત વિકસતા બાહ્યમાનસપર ટોચી ખેસાડેલ અધસમાજના દૈ કરવા લાયક કુડા ધારા-કઢિઓ-પ્રભુલિકાઓ કે અન્ય કંઈ ? અજ્ઞાનને ક્યાંક દંડ હોય પણ આપણા સમાજનાં અજ્ઞાનને તો નથી !

બાળલગ્ન:-હજુ તો બાલિકાનો વિકાસકાળ હોય છે ત્યાં તો તેના વિકસના કુમળા માનસને લગ્નની-બાળલગ્નની જાંજીરોથી જકડી લેવામાં આવે છે. ખરેખર ! શારીરિક શુદ્ધામી કરતાં માનસિક શુદ્ધામી વધુ અનર્થકારી અને બીપણુ હોય છે. અને આ લગ્નો પણ કેવાં ? લાકડે માંકડાં વળગાડેલાં-ચા દોંગલા દોંગલીના ખેલ ! પરિણામે છોકરી કામી હંમેરે માતાનો અંદર મોડે છે ને છોકરો થવા લાયક છોકરો છોકરાનો પિતા થાય છે. આ બાળલગ્નો, સાચે જ, તિરસ્કારભર્યા ખેલ જેવાં જ છે-હાસ્યાર્પક છે, કચ્છાજનક ને દયાપાત્ર છે. અને ન્યાં લગ્નજીવન જેવા જીવનના પાયામાં જ આવા તિરસ્કારભર્યા ખેલ ખેલાય ત્યાં નિર્માલ્યતા, નિર્વીર્યતા અને સત્વહીનેતા સિવાય અન્યની આશા રાખવી તે પછુ આકાશકુસુમવત જ લેખાય ને ? પરિણામ નમ્ર નયને નિહાળી ચંકાય છે કે શારીરિક નિર્માલ્યતા ને નિર્વીર્યતા નૈતિક અને શુદ્ધિવિષયક નિર્માલ્યતા, નિર્જળતા ને નિર્વીર્યતાને જન્મ આપે છે.

‘ દર હજારે હિંદમાં ૨૬૮ પુરુષો અને ૭૭૨ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં લગ્નમાં લપટાઈ ગયાં હોય છે. ’ ન્યાં દર હજારે કલકત્તામાં ૫૦૦, મુબઈમાં ૫૨૪ ને અમદાવાદમાં ૭૬૩ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં પરણી જતી હોય ત્યાં અતિજન્મ, અતિમરણુ ને અતિપાયમાલી

હોય તેમા નવાઈ શી ? હુમત્વ સીધમ્નુ સૂત્ર ખીજ કશામા નહીં તો લક્ષ્મીની ખાખતમા હિંદુને વિશેષે મુજબ ને અમદાવાદના આકડા ઉપરથી જોઈ શકાય છે, તે મુજબ મુજરાત-પૂર જોરજોર ને ઉત્સાહ ઉમગથી પાળે છે, અને પરિણામે માળવમ્નુ કદુ રૂળ દિંદ જોટલુ વહેલુ કોઈ આખતુ નથી બાળપ્રજા જેવી આપદા હિંદ જોટલી કોઈ ભોગવતુ નથી.

જે પ્રજા આ સૂત્ર બૂચશે તે ભોગવશે, પ્રાચીનકાળમા કૃષિ વિકાસના કેટલાક દારણોને અગે, અરિભક્ત કુટુંબને અગે, ઐતિહાસિક દૃષ્ટિએ મુસલમાનોના ઉપદ્રવોને અગે, ને ઊંઘણીના ઓછાપ્રચારને અગે બાળવમ્ન જેવી ઘાતકી પ્રથા ઇચ્છનીય ને આદરણીય થતા તરણોપાય તરીકે અનુકરણીય થઈ હવે યુગ પલટાયો નવીન નવીન શાસ્ત્રોનો ઉદય થયો આરોગ્યશાસ્ત્ર ને શરીરવિજ્ઞાનનું સાચુ ભાન થયુ. બાળવમ્નની વિષમતા ને બીપણતા દિનપ્રતિદિન માયમગના થતા સમાજે પૂરી પાડી, અને છતાં યે અઘાપિ છતી આખે અધારા કૂવામા પડીએ એ તે કેવી યેવાઈ ? ૨૩ ની આનરદાયી હળુ દિંદ નથી એત્યો ? સમય પ્રમાણે રૂઢિ પણુ બદલાય, બદલાવી જોઈએ, નહિતર કામ તો અ તે બદલાવશે જ એનું કદુરૂળ હિંદ શ ભોગવી રહ્યો છે ? બાળવમ્ન, અતિલમ્ન, અકાળવમ્ન યા અયોગ્ય લગનથી અતિ સતતિ, અતિ મરણ, અતિ પ્રજા, અદ્યપોતણુ, અદ્યપશકિત ને અદ્યપા યુધ્ય કે અન્ય માઈ ? હતા યે કુભકર્ણી નિદ્રામાથી સમાજ ન્યા જાગે છે ?

બાળવમ્નથી ૧૫ વર્ષથી વધારે ઉંમરની છોકરીઓનું મરણ પ્રમાણ વધી જાય છે તેમને ક્ષય દિરગીરિયા, વજોરતા હ" લાગુ પડે છે નહીં તો અમરો-અપકવ વયે માતૃત્વની ફરજો અદા કરતા કસુવાવડ થઈ જાય છે જાજ મરણથી કસુવાવડ, ક્ષય ને દિરગીરીઆ થયાના અસખ્ય દાખલા મુજરાતના આમડાઓના નિત્યના અનુભવમાથી ટાકી શકાય તેમ છે એ નાની ઉંમરે છોકરીઓને સાસરે મોતનાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમા છેલ્લા ૧૮૬૫ થી તે ૧૯૨૪ એટલે કે લગભગ ત્રીસેક વર્ષમા ૩૨,૦૦,૦૦૦ બત્રીસ લાખ

છાદરીઓ મરણ પામી હતી. એ મોત તો સાફ; પણ એવાં લગ્નથી ૧૯૧૧નું વસ્તીપત્રક જોઈશું તો બાળવિધવાઓની સંખ્યા ૮૦,૦૦,૦૦૦ માલમ પડી હતી. ૧૯૧૧ની વાત સારે કરવી કે અખિલ ભારત સ્ત્રી-પરિષદની બાળલગ્ન-પ્રતિબંધ સમિતિનાં મંત્રી શ્રીમતી લક્ષ્મીબેનન જણાવે છે તે પ્રમાણે ૧૯૨૧ની અંદર એક વર્ષ ઉંમરની ને તેનાથી પણ નાની ૯,૦૬૬ પરણેલી શ્રદિયુઓ આપણા દેશમાં હતી । ૧૯૩૧ માં તે સંખ્યા લગભગ પાંચ ગણી વધીને ૪૪,૦૮૨ની થઈ. એનો અર્થ એ જ કે એક દાયકામાં દિંદને દેશે ૪૪,૦૮૨ ધાવતી બાળ-પત્નીઓ વધી જ્યારે એ જ દાયકામાં વસ્તીનું પ્રમાણ માત્ર ૧/૧૦ (એક દશાંશ) જ વધેલું !! સને ૧૯૨૧માં જ્યારે એક વર્ષ ઉંમરની અંદરની ૭૫૯ બાળવિધવાઓ હતી ત્યારે ૧૯૩૧ માં સંખ્યા વધીને ૧,૫૧૫ની થયેલી આ સિવાય બાળલગ્નના રાક્ષસી પરિણામનો તાદરશ ચિતાર તો બાળપત્નીઓનું જંગી પ્રમાણ અને બાળવિધવાઓનો આંકડો જ આપશે. એને શબ્દો નકામા થઈ પડે છે.

બાળલગ્નનાં આંકડા:—બાળપત્નીઓનું પ્રમાણ

ઉંમર	ટકા
૧ વર્ષની અંદર	૧
૨ " "	૧.૨
૩ " "	૨
૩ થી ૪ "	૪.૨
૪ થી ૫ "	૬.૬
૫ થી ૧૦ "	૧૯.૩
૧૦ થી ૧૫ "	૩૮.૧

બાળવિધવાઓનો આંકડો

ઉંમર	સંખ્યા
૧ વર્ષની અંદર	૧,૫૧૫
૧ થી ૨ "	૧,૭૮૫
૨ થી ૩ "	૩,૪૮૫

૩ થી ૪	૧,	૬ ૦૭૬
૪ થી ૫	૩,	૧૫ ૦૧૯
૫ થી ૧૦	૧૦,	૧,૦૨,૪૮૨
૧૦ થી ૧૫	૩૩,	૧,૩૫,૩૩૬

આ બાળ-વિધવાઓ ફરીથી લગ્ન પણ ન કરી શકે. આ વસ્તુ શું આપણા સનાતની સમાજને શરમાવનાર નથી ? આ વિધવાઓની સ્થિતિ આપણા સમાજમાં તો નરકથી પણ મો ગણી નીચી હોય છે. જીવન જીવવા નહીં, પણ એક માત્ર જીવન વિતાવવા તેઓ ઠંડી જીવન પદ્ધતિઓ અપનાવવા કરે છે. વિધવા જીવનમાં તેમના મનના અનેક મનોરથ માયો બાધ છે. માતૃત્વને બંધ બારણે માયાં પડા-ડતી એ 'ત્યાગની મૂર્તિ'ઓ ને સ્વેચ્છથી નહિ, પણ અનિવૃજ્ઞથી બરબોચનમાં આકર્ષિત વૈધવ્ય સ્વીકારવું પડે છે. એના મનના અનેક મનોરથો મનમાં જ મૂંઝાઈ બાધ છે, એના અવ્યક્ત માનસ પર આ થતા આઘાત પ્રત્યાઘાતથી તેને હિરટીરીઆ-તાણુખેંચનાં દર્દો, ઉન્માદ, તેમ જ રોગાંતરુ ને હૃદયના ન્યુરોસ્થેનીયા જેવા અનેક વિધ માનસિક રોગો થાય છે. માથે જ, નારી જીવનના ૭૫ ટકા રોગો તો અનૃષ્ટિ તેમજ અમતોપમાથી જન્મે છે—હિલના તેમજ દિમાગના—નવના તેમ જ મનના. આપણો સમાજ આ સાદી સીધી પણ પરિણામે ગંભીર વાત ક્યારે સમજે ? ક્યારે આચરણમાં ઉભાગે ? હિરટી-રીઆના પંક્તિમાં મપડાવેલ અર્ધ સંખ્યા તો વિધવાઓની જ હોય છે. હિંદુ સમાજના કર્ણકના પ્રતિરેક્ષક, હિલ ને દિમાગના જીવનોદ્ધાસ માણવા વનવસાટ કંટાળી લગભગ અડી કરોડ ઉપગત—૨૬૮૩૪૮૩૮—ને હેવટના આંકડા મુજબ લગભગ સવાત્યાર કરોડ વિધવાઓ તો હિંદને હોય છે ! આ વિધવાઓના અનારોગ્ય કાળે આપણો મમાજ જ જવામદાર છે.

અધોગમ લગ્ન :—લગ્ન એ સુખી યા દુઃખી જીવનનો પાયો છે. આપણા ત્રાપિમુનિઓએ તેનું આમ-અમાધ માહાત્મ્ય આંક્યું

છે. તેનો આદર્શ જોઈએ તો—આત્માના તેડડત્માન સદધામિ । પ્રાણેસ્તે
 પ્રાણાન્સદધામિઃ । અસ્થિમિસ્સ્થીનિ । માસૈમાસ્ટાનિ । ત્વચાત્વચમ્ । આમા
 આધ્યાત્મિક, માનસિક ને શારીરિક એમ ત્રિવિધ લક્ષ્યનો સમન્વય
 નથી થતો ? અને તેથી જ તે આદર્શો પ્રમાણેના લક્ષ્યજીવનના
 આચરણથી તેમનાં લક્ષ્યજીવન પણ આદર્શ હતા. અને અત્યારે ?
 કવિ શ્રી. ન્દાનાલાલ કહે છે ‘પરણુવું એટલે પ્રભુનામા પગલા માડનાં.’
 આ તો આદર્શની વાત થઈ. વાસ્તવ જગતમા તો ‘પરણુવું એટલે
 મનુષ્યત્વમાથી પશુનામા પગલા માડનાં.’ આ સિવાય અન્ય શું
 દૃષ્ટિગોચર થાય છે ? આમ ચરાના અનેક કારણો છે (૧) માનસિક
 કલ્પેડા ને (૨) શારીરિક કલ્પેડા તેમા મુખ્ય ગણાય. આ કલ્પેડાની
 અસર જીવનકલ્પેડામા પરિણમે છે. શારીરિક ને માનસિક મેળ
 અતિ ચિરસ્થાયી ગણાય. આ માનસિક મેળ પણ આધુનિક લક્ષ્યજી-
 વનમા નથી. લક્ષ્યપ્રણાલીમા એ હિમયમાથી એકેયનો મેળ નથી.
 આવી કદોડી સ્થિતિમા સ્ત્રી બિચારી સમસમીને ખેંચી ને છે લક્ષ્યજી-
 વનની બકીમા તે બગીને બડથુ થઈ જાય છે, સીનય છે, છતાં મે
 એ હરફ પણ ઉચ્ચારતી નથી. આમ લક્ષ્યજીવનની વિષમતા ને
 બીપાણુતાથી દિલ દિમાગમા ઉત્પન્ન થતા પ્રત્યેક ચિંતા, શોક ને
 ભયના તરંગની અસર—આવાત અને અથડામણો તેના શરીર પર
 થાય છે. આની મારી અમર આજીવન દેખા દે છે, પરિણામે તેની
 કુમળા દેહલના વડેની ઠરમાય છે, વિલાય છે ને રિગેષમા નારી, ચિંતા,
 રોગ ને વૃદ્ધાવસ્થાનુ ફળદ્રુપ સેન જની રહે છે આ થઈ માનસિક
 કલ્પેડાની અસરો. શારીરિક કલ્પેડામા આનાથી પણ ભય કર પરિણામ
 આવે છે. કા તો સ્ત્રી નિર્મળ બાધાની હોઈ-ડોના હતાઈ જાય છે,
 અને તે સરાકત અને પતિદેવ નિર્મળ દોતા લક્ષ્યજીવનના મુખાનુમન ને
 સાસારિક ઉદાસ જીવનમાથી ઓસરી જતા સ્ત્રી વ્યભિચાર, દ્વિગી-
 રીઆ, મનોવિકૃતિ, ભય, વગેરે અનેકાનેક શારીરિક તેમજ માનસિક
 વિકૃતિઓનું કારખાનું બને છે.

હજી ઉપર્યુકત સારીરિક ને માનસિક કળેડાંના કશુ મહાભા-
રતથી જ કયા અટકતી નથી. મનુષ્યને હેવાનથી પણ હલકી કક્ષાએ
મૂકનાર, સારીરિક તેમજ માનસિક આરોગ્ય ને શક્તિઓને જડમૂળથી
ઉખેડી નાખનાર, પ્રગતતત્ત્વનું નિકંદન કાઢનાર, મુધરેલા જમાનાના વિશ્વ-
વ્યાપી-માનવજાતિના અમર શત્રુઓ-ચાંદી અને પ્રમેદ-નો વ્યક્તિને-સ્ત્રી
યા પુરુષને સનાવતાં હોય છે તે-અરરપરમ લમજીવનમાં આપ-લે
કરે છે. આ દરદો એટલાં તો ચેપી છે કે ઠેક વારસામાં પણ તે
અજાણ્ય રીતે ઉતરી આવે છે. એ જ ઘટના ગાંડપણ, અપરમાર,
મૂળી, ચાંદી વગેરેની સમજી લેવાની રહી, અને આ જ કારણે પ્રગતના
વર્તમાન આરોગ્યનો ને બાવિપ્રગતનો દીર્ઘદૃષ્ટિથી વિચાર કરી હિટલરે
જર્મનીમાં લગ્નપ્રથામાં આવસ્યક ફેરફાર કર્યો તેમ જ ફરજિયાત
વધ્વીકરણનો કાયદો પણ પસાર કરી આચરણમાં મૂક્યો.

આધુનિક નારીના રોગોમાંના ઘણાખરા રોગો તો પુરુષે તેને
બેદ તરીકે આપેલા, અત્યંત વ્હાલ નીતરી જતાં તેને પ્રસન્ન કરવા
આણેલા અને તેને સદા સર્વત્ર 'તાઝે બતાઝે, નૌ બનૌ'-પ્રસન્ન ને
પ્રકૃષ્ણિત રાખવા દીર્ઘકાળ પર્થત નિભાવેલા હોય છે. પ્રજુલ્વપ્રથી
(Superiority Complex)ની અસર નીચે ઉછરેલ અને પોતાનો
ધાર્યો કહ્યો ધુંટાવનાર પુરુષસમાજ બલે આ વિચાર પાછા ઠેલે; પણ
વસ્તુસ્થિતિ તો સત્યની સમીપ છે. પરમીયાથી પીડાતા પુરુષ સાથેના
સંબોગથી સ્ત્રીની યોનિમાં તેના ચેપી કીટાણુઓ ખડકાય છે. કાળક્રમે
પીડા વધતાં તે દરદ શરીરને ખાદ કરે છે. સ્ત્રીને પરમીયાપીડિત
પતિનો ચેપ લાગતાં શારીરિક અસલ વેદના તો નિર્વિવાદપણે
સહન કરવી જ પડે છે. વિશેષમાં તેને આજીવન વધ્વત્વનાં વસમાં
ને વિષમ વિષ ઘોળવાં પડે છે. આમ હિસ્ટીરીઆ, પ્રદર, વધ્વત્વ
અને પ્રમેદ જેવાં આધુનિક દરો અપાંશે યા અધિકાંશે લંગને જ—
અયોગ્ય લગ્નને જ આભારી છે. પ્રગજીવનના આરોગ્યના ચેડીદારો—
સંરક્ષકો-આ વિચારણીય વાતને લક્ષમાં કેટલી લે છે? કૃતરાં ગિલાંડાં

પણ પરણી જાણે છે, પ્રજોત્પત્તિ કરી જાણે છે. ત્રેરણાથી પ્રવૃત્તિ કરતી પશુસૃષ્ટિ કરતાં માનવી એક જ વાતે ચડ્યાતો છે—તે સુદ્ધિમાં. ઉપયુક્ત વસ્તુસ્થિતિનો વિચાર ક્યાં બાદ માનવીના આ સુદ્ધિના દાવાને કોણ અને કેટલા મંજુર રાખશે વારું ?

લાજ પહોંચાના રિવાજ:—પહેલી તકે, કુદરતી રીતે જ પ્રથમ થાય તે સ્વાભાવિક છે કે આરોગ્યને અને લાજ પહોંચાના રિવાજને વળી શી નિસ્ખલ ? આરોગ્યની દૃષ્ટિને બાદ કરતાં વ્યવહાર જીવનમાં અને વ્યક્તિગત વિકાસમાં આ કુડી પ્રથા જોટલી અંતરાયરૂપ પ્રથા અન્ય જાગ્યે જ હશે. અલખત ! આપણા સમાજનું મૂર્છિત-માનસ જાતીવાદમાં આપતાં—આત્મજ્ઞાન થતાં, હવે કેટલેક અંશે આ પ્રથા ઉત્તરોત્તર નાબુદ થવા લાગી છે, પણ એ તો હજુ પાસેરામાં પહેલી પુણી ગણાય. એ રિવાજને લીધે કુદરતી હાજતોને દબાવી રાખતાં—તેનો નિરોધ કરતાં—અીઓ અન્ય નાના મોટા અનેક રોગની ભોગ થઈ પડે છે. પણ આ કારણ તો હજુ ગૌણ લેખાય. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પ્રધાન કારણ તો આ ગણાવી શકાય કે પ્રકાશ—જે શારીરિક દૃષ્ટિએ અત્યુત્તેજ લેખાય ને વૈજ્ઞાનિક પુરાવા પ્રમાણે સાચેસાચ વૃદ્ધિ ઉત્તેજક છે—તેનો યોગ્ય ઉપયોગ ન થાય. પ્રકાશના પ્રતાપે ને પ્રભાવે જીવનમંત્રમાં સહસા વેગ આવે છે. તડકામાં અને છાયામાં ઉછરતી વૃક્ષસૃષ્ટિ યા વનસ્પતિસૃષ્ટિના વિકાસનો તુલનાત્મક અભ્યાસ આતો સચોટ પૂરાવો છે. સૂર્યનો પ્રકાશ શરીરના રજકણોનાં સર્જન વિસર્જનને (Metabolism) હિતોન્નિત કરે છે, પ્રભાતનો કુમળો તડકો શરીરને લાભદાયી, વૃદ્ધિપ્રેરક ને ખજાણો છે. સૂર્ય કિરણોથી કેટલાય હઠીલા ને અનાડી રોગ મટવાના દાખલા છે. આરોગ્યને લગતું સૂર્યનું રંગિત કિરણોનું રંગોપચાર નામક જૂઠું શાસ્ત્ર છે. ગુણમાં કોડલીવર એઈલિસી ખરાબરી કરી શકે તેવાં રામખાણ તરતે સુરોદય પહેલાંનાં જાણુડાં કિરણોમાં તથા અન્ય કુમળા પ્રકાશમાં

હોય છે. ગરમી તથા પ્રકાશની વૃદ્ધિ ઉપર શી અસર થાય છે તે માટે નીચેના કોઠો જુઓ.

ઉચ્ચર વર્ષ	કાઠમાં વધારો	સે. મિ.
	સિવાળો	કનાળો
૧૧-૧૨	૧.૬	૨.૩
૧૨-૧૩	૧.૫	૨.૬
૧૩-૧૪	૨.૦	૩.૦
૧૪-૧૫	૧.૫	૩.૫
૧૫-૧૬	૨.૭	૩.૦
૧૬-૧૭	૧.૬	૨.૩
૧૭-૧૮	૧.૨	૧.૫
૧૮-૧૯	૦.૮	૦.૬
૧૯-૨૦	૦.૪	૦.૫

૩-૪ ની માસિક સરેરાશ	દીસે.	નન્યુ.	ફેબ્રુ	મે	જુન	જુલાઈ
	૪	૩	૪	૭	૮	૮

આ ઉપરથી, ચોવીસે કલાક ચોતાની ભતને ધુંમદાના કારાગૃહમાં ગોંધી રાખતી અભિજાત આર્યોએ ને ગોંધાઈ રહેલા ફરજ પાડતો સંગઠિત સમાજ નહીં ચેતે કે? એક બાજુ, પાશ્ચાત્ય પ્રજા કુદરતી પ્રકાશ કાળે વલખાં મારે છે. સૂર્યસ્નાન કાળે કરોડો રૂપિયા ખર્ચે છે. દિગંબર સમાજની સ્થાપના કરે છે. જ્યારે હમદર્દી બતાવી કુદરત આર્યોવર્તને પ્રકાશનાં પૂર નવાળે છે ત્યારે આર્યમહિલાઓ એનાં દર્શન ન થાય તે માટે ઓઝલ પડદામાં પેમે છે યાદ રહે કે મહા ધનવંતરી કુદરતને અપમાનતાં યમરાજના સડોદરની ગુલામગીરી કરવી પડશે. આર્થિક, શારીરિક ને માનસિક રીતે વિશેષમાં ખૂબાર ચક્રને.

અકાળ સંભાવની અવિતિ—આપણું સામાજિક વાતાવરણ ને એ વાતાવરણનાં જે તે ઉત્પાદકો—આપની ભગિનીઓ, બામીઓ, માતાઓ, સખીઓ, ગાદણો, સિદ્ધિકાઓ—ધરમાં, સાળામાં, શેરીમાં કે

સમાજમાં—માલદરિણી શી ખેલતી ફૂટબોલ કુમારિનામાં અકાળ સ્ત્રીભાવ જન્મત કરવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે. સંસારભાવથી નિર્દોષ ને નિર્વેપ કન્યાના મન પર અકાળે સંસારના વા ફેંટવામાં આવે છે, જેને પરિણામે સ્ત્રીભાવ—(Sex Consciousness) થી જન્મત અકાળે થતાં તેના માનસઆરોગ્યને હિમિતંત્ર પર તેની ઝાપ્પી પણ કારી અમર થાય છે જ. આમ બાળા અકાળે યુવતી બને છે. યુવાની તો નેટલી મોટી આવે તેટલી વિશેષ ટકાઉ ને મનોરમ—જ્યારે Early incubation થી, વાતાવરણ તંત્ર જનતાં, બાળામાં પુરુષતા, યમના, સંસારના ને માતૃત્વના વિચારો અપકવ વધે સૂરે છે જે તેના હિમિતંત્રને, દેહતંત્રને અને પરિણામે આરોગ્યને કારી ફટકો લગાવે છે મામ સમાજનો, ગહેરી ઉમ્મી કાગોનો ને હંચા કુટુંબોનો આ એક ન્યામાન્ય ને ચોક્કસ રોગ છે, જે જલદી જવો થો.

વિભક્ત કુટુંબઃ—પશ્ચિમની ઝેળવણીને લીધે સમાજમાં વ્યક્તિનાદ વધુ પ્રચાર પામતો જાય છે. અગત વિકાસ, વ્યક્તિમત સુખ, ઉપભોગ, વિકાસની ભાવના વિશેષ દૃઢ અને પ્રચલિત થતી જાય છે. તેને પરિણામે વિભક્ત કુટુંબો થતા જાય છે. આ વિભક્ત કુટુંબોને લીધે સામાન્ય રીતે જ યુવાન સ્ત્રી પુરુષોનાં સંબંધનાં બંધન શિથિલ થાય એ સ્નાભાવિક ને વાસ્તવિક છે વળી વ્યક્તિમત જીવન જીવવાની, ગાજવાની મહત્વાકાંક્ષાથી કેટલીક ત્રિવાસી ટેવો એવી દૃઢ થતી જાય છે કે પરિણામે શારીરિક આરોગ્ય દિનપ્રતિદિન નમજી પડતું જાય છે. વિભક્ત કુટુંબોમાં વડિયોનો અડસ નહિ હોવાને કારણે બ્યરદારમાં પણ એવી અરાજકના પ્રસારે છે કે જેથી જીવનની કેટલીક ગ્વચ્છ ટેવોને ગદ્ગદે અરન્ધ અને અનિષ્ટકર કુટેવો પડે છે. ખાસ કરીને જીવન અસંયમી બને છે સયમ એ જ મહાકલા ને સયમ એ જ નીરોમીતા ને મહામંત્ર બૂવાઈ જાય છે વાસના પ્રમળ થાય છે. આદાર વિદ્યારમાં સંયમ જળવાતો નથી, જીવન સ્વચ્છંદી બને છે, પરિણામે નગનારીના

પ્રકીર્ણ :—આ ને આવાં અન્ય અનેક નાનાં મોટાં સામાજિક કારણો, ગુજરાતી સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યને કચળાવવામાં અદ્ય વા અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અતિ લંબાણુ ને બધે તે સર્વને અહીં જતાં કરવાં પડે છે. છતાં યે રડવાકૂટવાનો રિવાજ, વૃદ્ધાગ્નો, શિક્ષણ-બ્યાપામનો અભાવ, પોલી પ્રતિષ્ઠા, સમાજના આમ ને ઉચ્ચ સ્ત્રીવર્ગમાં જુલાતી જતી કામગીરી મદત્તા—આ સૌ કારણો નારી-આરોગ્યનાં ધાતક તરીકે નોંધપાત્ર છે.

૬. કારણોની પરંપરા (ઉત્તરાધ)

‘ જે વર્ગને પૂરતું પોષણ મળી શકે છે તેમને પોષણમાંથી જીવનું લોહી કરવા માટે ફેફસાં નથી અને જે વર્ગને પૂરતાં મોટાં ફેફસાં છે તે વર્ગને સાફ કરવા નેટલું લોહી પૂરું પાડનાર ખોરાક નથી. બંને પાસે વધારો છતાં બંને જુએ મરતા. જલણે રોટલા અને હવાના ભાગ વહેંચાયા. ’

આધિક કારણો :—

શુ ગુજરાત કે શુ હિંદ-બંનેનો એકમાત્ર બાધિ છે અપોષણ. અનારોગ્ય એ એનું સીધું પરિણામ છે. પછી તે અનારોગ્ય હોય સ્ત્રીનું વા પુરુષનું. ગરીબાઈથી જુખમરો ને અપોષણ નીપજે છે. ભારતવર્ષની ત્રીજા ભાગની પ્રજા પુરું એક ટંક પણ ખાવા પામતી નથી. બીજી ત્રીજા ભાગની પ્રજા એ ટંક ખાવા પામતી હશે પણ યોગ્ય ખોરાક તો હરગીઝ નહીં. માત્ર ત્રીજા કે ચોથા ભાગની પ્રજા વર્ષે નવ શેર ઘી અને દિવસે પાશેર દૂધ માંડ પામે છે. એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે પ્રત્યેક હિંદીને ઓછામાં ઓછો રોજિંદો ૧૦૬ રતલ આહાર જીવનદકાવ માટે તો મળવો જોઈએ; જ્યારે માંડ

મળી શકે છે '૯૪ રતલ જોરાક. અને આટાને-આહારને અને આયુ-
ખ્યને તો ગાઢો સંબંધ છે. જે તે આંકડા તેની સાખ પૂરશે.*

આંકડા બોલે છે કે જ્યાં યોગ્ય પોષણ છે ત્યાં બાળમરણ્ય પ્રમાણ અત્યંત છે તે ત્યાંજ શેષબળ વધારે છે તથા આયુષ્ય પ્રમાણ પણ વધારે છે. આમ અપોષણ એ ગુજરાતનો તેમજ હિંદનો વ્યાધિ છે. સમગ્ર દેશની આવી અસહ્ય ગરીબીમાં-તેમણે વળી નારી શરી-રોપયોગી પૌષ્ટિક આહાર ક્યાંથી મેળવી શકે? આમ અપોષણમાંથી કુર્બાન, નિર્માલ્ય નિર્વીર્ય પ્રાણશક્તિ જન્મે. જ્યાં આવી સત્વહીન પ્રાણશક્તિ હોય ત્યાં જન્મપ્રમાણ વિશેષ નજરે પડે; કેમ જે પ્રજનનું જન્મપ્રમાણ તો બે રીતે પણ હંચું હોઈ શકે છે. શક્તિથી અને અશક્તિથી, વીર્ય બળથી અને કામવાસનાથી પણ. વીર્યબળથી જન્મેલ પ્રજા શૂદ્રવાળી થાય. કામવાસનાથી જન્મેલ મરવાને બહાને જીવતી હોય. આમ એક અનિષ્ટમાંથી અનેક અનર્થોની પરંપરા ચાલ્યા જ કરે છે. અંતે ગરીબાઇનું પરિણામ બીજું શું હોય? દૈન્ય દિ કોયો ગુણદા-નિનાશ: । કે અન્ય કાંઈ? મહા ગુજરાતનો પ્રદેશ વિસ્તાર ૭૮,૦૦૦ ચોરસ માઈલ અને તેની વસ્તી ઈ. સ ૧૯૩૧ ની ગણતરી પ્રમાણે લગભગ એક કરોડ ને ચૌદ લાખની ગુજરાત ગામડાંમાં વસેલો હોવાથી તે ખેતીપ્રધાન તો છે જ, છતાં પણ ગુજરાતીઓનું વેપાર

*પોષણ અને આવરદાનો સંબંધ

દેશ	વર્ષે જન્મ લીધે સરાસરી જન્મ પ્રમાણ મરણ્ય પ્રમાણ બાળ શેષબળ	દુધ : ગેલન - આયુષ્ય		હબરે		મરણ્ય હબરે	
અમેરિકા	૫૫૩	૫૦
વિભાગત	૩૦૮	૫૧	૨૭	૧૫	૭	૧૨	૧૨
જાપાન	...	૪૪	૩૨	૧૨	૧૬	૨૦	૨૦
ફ્રાન્સ	૨૫૦	૪૮	૮
જર્મની	૨૭૩	૪૮	૩૨	૧૮	૧૦	૧૪	૧૪
હિંદ	૮૫	૨૪	૩૮	૩૩	૨૦	૫	૫

અને ઉદ્યોગમાં આખા દેશમાં આગળ પાડવું રજાન છે. આ વસ્તુ-
રિથિતિને દ્રષ્ટિ સમક્ષ રાખી ટેટલાક ગુજરાતને ધનાઢ્ય ને લક્ષીસંપન્ન
માની શેવાની સહજ જૂથ કરે છે. પણ આ વિચારણા જૂથભરેલી
છે. પ્રો. સી. એન. વડીલના કહેવા મુજબ એ આપણે ગુજરાત ને
કાઠિયાવાડના ખેડૂતની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ, તેની કમાણીનો ચોક્કસ
આંક મેળવીએ, વર્ષની મોટા ભાગની તેની બેકારીનો ખ્યાલ કરીએ,
તેના જગતભારનો કંઈકેય આહોરોગનો કપાસ દાઢીએ તો આપણે
સમૈદ કબૂલ કરવું જ પડશે કે ગુજરાતની આર્થિક સ્થિતિ સંતોષકારક
નથી. હિંદના અન્ય પ્રાંતોની સરખામણીમાં ગુજરાત આર્થિક રીતે
માતખર હોય તેથી કુસાર જવાની લેજ માત્ર જરૂર નથી. મતલબ કે,
આર્થિક બેદારી ભોગવતા હિંદ સાથે હિંદના અન્ય પ્રાંતોની
સરખામણી કરવી એ વસ્તુ જૂથે બેદારી છે. આપણા અર્થતંત્રની
અર્થતંત્રનાએ આપણને પરતંત્ર બનાવ્યા છે ને પરાધીન રાખ્યા છે.
આપણા એ વિપરીત અર્થતંત્રે આપણાં સાહસ, સાધન ને સંપત્તિના
મંપૂર્ણ કસ કાઢવામાં, આપણી આર્થિક આગેકૂચમાં આગળથી ઉભી
કરી છે. પ્રતિ વર્ષે દૂધગમ્માં અધિક માસ જેવી આવતી પ્રકૃતિની
પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને અંગે ગુજરાત, સામાન્ય રીતે ગુજરાતનો ખેડૂત
કેવી આર્થિકભીંસ, જીવનભીંસ અનુભવે છે તે તો હેઠા દાયકાનું એક
સામાન્ય કરણદસ્ય થઈ પડ્યું છે. ‘મહાગુજરાતનાં અંગેનું’ આર્થિક
સમવાયતંત્ર (Economic federation) આગળી પ્રગતિ મારે
આવસ્યક છે એ મને તેમ, પણ શું હિંદની મરીજાઈને પણ હદ
[૨ એની] હિંદવ્યાપી સત્તાનો પ્રત્યેક હિંદીજનને સ્વાનુભવ છે, છતાંયે
અન્ય દેશોની મરખામણીએ જોઈએ તો:-પો. ૬૩૦૦ નિયુત રાષ્ટ્ર-
ધન. પ્રત્યેક દેશજનની મિલકત રૂ. ૩૦૦ અન્ય દેશોની તુલનાએ
અનુક્રમે હિંદ, જાપાન, ચીન, રશિયા, વિશ્વાયત, અમેરિકા, જર્મની
રૂ. ૩૦૦, ૩૦૦, ૭૫૦, ૧૨૦૮, ૫૬૭૦, ૪૫૦૦, ૩૭૦૦ .

વિશેષમાં અંગ્રેજરાજ્યના આગમન વખતે હિંદીજનની સરાસરી

રેન્જિંદી આવક હતી ૩૮.૦-૬-૦ છ આના; તેને બદલે આજે છે પ્રત્યેક દેશજનની સરાસરી દૈનિક આવક રૂ. ૦-૧-૬ અને અન્ય દેશોની વૃદ્ધિનાને જોઈએ તો:—

દેશ	સરાસરી રેન્જિંદી આવક	ફેટલા ગણી
પ્રત્યેક હિંદીની	૩૮ ૦-૧-૬	૧
„ બપાનીઝની	„ ૪-૧૧-૦	૫૦
„ અમેરિકાની	„ ૬-૬-૦	૬૮
„ ફ્રેન્ચમેનની	„ ૭-૪-૦	૭૭
„ અમેરિકનની	„ ૧૪-૬-૦	૧૫૫

આટલી આવકમાં શું ખાવું ? શું પહેરવું ને શું ઓઢવું ? ક્યાં રહેવું ? કેમ રહેવું ? બેઢારીનો હાથ ડમરે પગરે ડામી રહી છે. અલખત ! આ તો પ્રત્યેક દેશજનની રેન્જિંદી આવક ગણી. નહિતર હિંદમાં નામદાર નિઝામ જેવા કુબેરબંડારીઓ પણ પડ્યા છે, પણ એકંદરે તો ૪૦ કરોડ હિંદવાસીઓની વાર્ષિક ખેદાશ રૂ. ૫૦-૦-૦થી વિશેષ નથી, આનો અર્થ એટલો જ કે પ્રજાના મોટા ભાગને ખાવા અન્ન નથી, પહેરવા વસ્ત્ર નથી, રહેવા ઘર નથી. આને કાજે સમૃદ્ધિના ટકાનું પ્રમાણ પણ જાણવું આવશ્યક છે, સમજવા જેવું છે. (૧ વર્ગ) વિપુલ વૈભવ વિલાસવાળા— (દશાંશમાં ૦૦૧૮ (૨ જો વર્ગ) મધ્યમ—સારા પ્રમાણમાં સાધનવાળો ૦૦૭૨૧ (ત્રીજો વર્ગ) જરૂરી પ્રમાણમાં—સાધારણ સુખી વર્ગ ૦૦૮૪૬ (ચોથો વર્ગ) ખાવા અન્ન, પહેરવા વસ્ત્ર, રહેવા ઘર ને દેખામુકત વર્ગ ૦૭-૮૩૬ (પાંચમો વર્ગ) બે ટંક માંડમાંડ પોષણ મેળવતો ૧૦૦૬૧૭ (છઠ્ઠો વર્ગ) જેને બે ટંક ભોજનના પણ સાંસા છે તેવા દેવાદાર ૮૮-૦૮૫૮.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે કે હિંદના ૮૮% માણસો તો પશુશવન વ્યતિત કરે છે. માત્ર ૧૨% ટકા જ આ સંસારમાં પોતાની શુભનનોકા સ્વચ્છે તરાવે છે. પોષણનું તત્ત્વ નીચું—અરે નહીં જેવું હોવાથી સામાન્ય જનતાનું સત્ત્વ ઘટી જાય છે અને તેથી

તેઓ રોગચાળાની સામે ક્ષીણ સક્રિયતા લીધે ઝૂંબી શકતા નથી. એકલા કૃષિપ્રધાન દેશની કૃષિજીવી પ્રજાની આવી જ રિયતિ થાય તે તો સમજી શકાય તેમ છે. ઉદ્યોગજીવી પ્રજા તરીકે આપણે અન્ય દેશોની તુલનામાં પારાપાર પછાત છીએ. ઈ. મ. ૧૯૧૧, ૧૯૨૧ ને ૧૯૩૧ માં આપણે લાંબા અનુક્રમે ૭૧%, ૭૨-૮ ટકા, ૭૩ ટકા કૃષિજીવી અને ૫-૬ ૪-૬ ને ૪-૪ ઉદ્યોગજીવી પ્રજા હતી. હિંદની ધંધાદારી વર્ગેચ્છી પ્રમાણે પણ ખેતી—મજૂરીમાં (૩૨ + ૩૯) ૭૧ ને વેપાર-ઉદ્યોગમાં ૧૧ ને અનુત્પાદક લોકોના ૧૮ છે. જાણીએ છીએ કે હિંદ ગામડાંમાં વસેલો છે. જ્યાં સુધી હિંદની આમસ્તૃકૃતિનો વિનાશ નહોતો થયો ત્યાં લગી હિંદ આર્થિક બાજનમાં સર્વથી મોખરે હતો. એની પડતીનાં પગરણ શરૂ થયાં. આમસ્તૃકૃતિનો વિનાશ થયો. ધરતીનાં ધાવ-જીવો પોષાતી ૭૩ ટકા પ્રજા ખેતીની કંગાલિયતથી અસહાય બની. ઉદ્યોગોના અભાવે બેકારીનો હાથ આગ્યો. પરદેશી ચૂસણનીતિએ હિંદનાં રજાંસજાં હાડ પણ ચૂસી લીધાં. પ્રતિકૂળ વેપારનીતિએ હિંદના જહાજને પ્રતિકૂળ-અવનતિની નિશામાં દોર્યું અને વિપરિત અર્થતંત્રે દેશના અને દેહના તંત્રને અતંત્ર કરી દીધું; પરિણામે સારાં દિંદમાં ગરીબાઈ ગરીબાઈ અને ગરીબાઈ જ ડોકિયાં કરી રહી છે.

હિંદના અન્ય પ્રાંતોની તુલનાએ ગુજરાતની આર્થિક રિયતિને સ્કેન્ડલ સદર બહીએ તો તેથી ગુજરાતી સ્ત્રીઓના આરોગ્યમાં ખાસ કંઈ વધારો કે સુધારો થઈ ગયો હોય એમ માનવાની કંઈ જરૂર નથી. મુડીવાદને અંજો દબની અસમાન વર્ગેચ્છીથી રાજકારણમાં, મંત્રાલય વ્યવસ્થામાં ને સમાજ વ્યવસ્થામાં મોટા વર્ગ પડી ગયા છે, જેનું સીધું પરિણામ ગુજરાતના મોટા બાગના બાગ્યવવાટે તો જૂખમરો જ લખાયેલો છે. ગુજરાતનાં વિપુલ ગામડાં—એ આમચાળીઓની એકની એક ખેતી—તેમ કંગાલ ને સત્તરહીન, ગણપામાંડયાં શહેર-શહેરનો મીસ-ઉદ્યોગ-દારખાનાં-વિશેષે બેકારી-ને ધંત્રની સાથે ધંત્રવત્ત બની કામ કરતાં મીસમજૂર-સ્ત્રીને પુરુષ આમણે ગુજરાતી સ્ત્રીઓની રિયતિ

તો ખરેખર કફેડી છે. આમવર્ગની મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ સવાર સાંજ ધરતું કામ કરે છે ને દિવસખર મીઠામાં, કારખાનાંઓમાં કે જેતરમાં પણ તનતોડી મહેનત કરે છે. સાચે જ ! આપણા શ્રમજીવીઓની તો ત્રિવિધ દુઃખદ સ્થિતિ છે. કેમકે ઉદ્વેગનિવૃદ્ધ અર્થે અતિશ્રમ તો તેમને કર્મે લખાયેલો જ હોય છે. તેમાં વળી અતિશ્રમથી થતા પામેલ શરીરના cell ના ક્ષય ને ઘસારાને પડેલો વળતા નથી મળતો યોગ્ય ને પૂર્ણ આહાર, ને આરામ તથા શ્રમજીવીઓને તો જાણે બાપો માયોં વેર !

આમ અતિશ્રમ, અપૂર્ણ ને અયોગ્ય આહાર તથા આરામની ન્યૂનતા આ કારણની ત્રિપૃષ્ઠી-મુજરાતના મોટા ભાગની શ્રમજીવી બહેનોની શરીરસંપત્તિની વિધાતક છે. બીજો પક્ષે મધ્યમવર્ગ પણ જીવનસંમાનની કપરી કઠિનતા તથા પારાવાર અજ્ઞાનથી ખુવાર થઈ રહ્યો છે. જ્યારે જે વિલાસવૈભવે સાધન સંપન્ન વર્ગ છે તે શ્રમના અભાવ, અતિવિશ્રામ ને આહારના અતિયોગથી શરીરસંપત્તિના ક્ષેત્રમાં પાપમાલીને પંથે પળી રહ્યો છે. આમ સતેજ જઠરાગ્નિવાળા સમાજના મોટા વર્ગ પાસે મુદ્દવેય રોટલો નથી ને રોટલાના વિપુલ જથ્થા પર સ્વસ્થ ચિત્તે જેઠેલા સમાજના નાના વર્ગ પાસે સતેજ જઠરાગ્નિ નથી. ખરેખર ! સમાજના અર્થશાસ્ત્રનો આ એક જીવનમરણનો કોપડો છે—જે કોપડાની જીવલેણ નામચૂડમાં આધુનિક મુજરાતી નારી સમાજ સખ્ત રીતે જકડાઈ ગયો છે.

આખરી તપાસ મુજબ જાણવામાં આવ્યું છે કે મામડાંના લોકોના ધણાખરા મોટા ભાગને પોષક તત્વ મળતાં જ નથી. એની દાપશી નીચેના આંકડા પૂરશે.

નામ	સા પેા. મે ૮૬	ખ પેા. ૮૬
પંજન	૩૮	૨૦
સંયુક્ત પ્રાતો	૩૬	૨૧

ગર્ભિત છે. ગુજરાતી બહેનોના શરીરવિજ્ઞાનના મજબૂત અધ્યાનને આડે તેઓને પોતાનાં શારીરિક અંગોની સ્વચ્છતાનું લચ્ચેલો બાન હોતું નથી. આંખ, દાંત, ઢાંઢા, નાક, મોં ને અન્ય ગુચ્છાંગોની અસ્વચ્છતાને લીધે તેઓને કંઈ જોઈતું સહન કરવું પડતું નથી. આ ચયું વૈજ્ઞાનિક કારણ.

વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં આરોગ્યના સાદા સીધા, સોળ ને સામાન્ય નિયમોનું પણ સ્ત્રીઓને બાન નથી. શું ને કેટલું ખાણું તેની દરકાર નથી. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ શક્તિપોષક આહાર કેમ પકવવો તેનું જ્ઞાન નથી. ઝાડો પેશાબ ક્યાં ને ક્યારે કરવાં તેની તેમને જાણ નથી. અન્યનું પીધેલું યા ખાધેલું પાણી ને અન્ન ન પીવું કે ન ખાવું તેની તેમને દરકાર નથી. ક્યાં થુંકાય અને ક્યાં ગંદકી કરાય તે જાણવાની તેઓને જોઈ પડી છે. વસ્ત્રો કેવાં, ક્યારે ને કેમ પહેરવાં તેનું પણ તેઓને સ્વસ્થતા હોતું નથી. જ્યાં ઘરને ગંદવાડ બનાવાય, જ્યાં જાતીય અસ્વચ્છતાનું પ્રાબલ્ય હોય, જ્યાં આશુનાશુના કુદરતી સ્વચ્છ વાતાવરણને પણ પોતાની ગંદગોખરી કુટેવોથી અસ્વચ્છ બનાવાય, ત્યાં આરોગ્ય કેવું ? જીવનશક્તિ કેવી ? આનંદ કેવો ? કાર્યક્ષમતા કેવી ? ઉન્નતિ કેવી ?

આ સિવાય નિમ્નલિખિત કેટલીક વસ્તુઓની પ્રતિકૂળતાઓને આડે પણ ગુજરાતનો નારીસમાજ આયુષ્યના ને આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પ્રતિદિન નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે અધોગતિને પંથે પળી રહ્યો છે.

(૧) (અ) શહેરી બિંદગી-હવાને અભાવે પાંડુરોગ, ક્ષય, ખેજ, ઈન્ફ્લુએન્સા કે અતિસારના રોગના ભોગ. (વ) ગ્રામજીવન-પારા-વાર અધ્યાન, અસહ્ય ગરીબાઈ ને ભયંકર ગંદકી.

(૨) મકાનોની અવૈજ્ઞાનિક બાંધણી.

(૩) સ્વચ્છ હવાનો અભાવ. (૪) નિર્મળ પાણીનો અભાવ.

(૫) આરોગ્યવધક આહારનો અભાવ.

(૬) ટાક, તાપ, તાવ ને ઝેરી જંતુઓના ચટકાથી રક્ષણ આપે તેવાં વસ્ત્રોનો અભાવ.

(૭) વય, બાંધો અને કૌવતના પ્રમાણમાં તન અને વિશેષે મનની ફસરતનો અભાવ.

(૮) દૈહિક સુખડતાનો અભાવ.

સંક્ષેપમાં, આહાર, વિહાર ને નિહાર : આ ત્રિપુટીનો સુખમ સમન્વય નહીં જળવાતાં ગુજરાતી સ્ત્રીઓના જીવનનો સંહાર શરૂ થાય છે.

૭. નારીજીવનનું એક કરુણાન્ત નાટક

ઋતુધર્મ

સ્ત્રીજીવનના નાટકનો નવો અંક—પ્રથમ અંક ઋતુધર્મથી શરૂ થાય છે. સામાન્ય રીતે રજોદર્શન એ સ્ત્રીમંદિરનો પાયો છે—પાયો મણી શકાય. રજોદર્શન આવતા, અંગો મજબૂત બને છે, શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. જે બીજા બાલ્યકાળથી સ્ત્રી—શરીરમાં સૂક્ષ્મરૂપે હોય છે તે યુવાવસ્થા આવતાં પરિપક્વ થાય છે અને આમ નારી—શરીરના અદ્ભુત પ્રયોગગૃહમાં કેં કેં સસાયણિક ગૂઢ ક્રિયાઓ—પ્રક્રિયાઓ થતાં રજોદર્શન આવે છે. સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય, આયુષ્ય તેમજ તેમની બાવિ પ્રજનનું આયુષ્ય ઋતુપ્રાપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. રજોદર્શનનો તેમજ યુવાવસ્થાનો પણ આધાર દેશની આર્થિકતા, વંશવારસાની લાયકાત, કોટુંબિક રિવાજ ને સોળત પર અવલંબે છે. જેમ રજોદર્શન વહેલું તેમ વૃદ્ધાવસ્થા પણ વહેલી. જેમ રજોદર્શન મોડું આવે તેમ તેના શરીરનો બાંધો પણ અતિ બળવાન અને મજબૂત બને. આનો પૂરાવો દૂર શોધવા જવો પડે તેમ નથી. એંગ્લો ઇન્ડિઅન, ચાલુડી ને અમેરિકન કુમારિકાને ૧૪મા વર્ષે, અહોસમાજને ૧૩મા વર્ષે, કાસ્તિમરીને ૧૪ થી ૧૫ મે વર્ષે, ઇસ્લામ કુમારિકાને ૧૫ થી ૧૬ મે વર્ષે (ઈસ્લામમાં),

મધ્ય પ્રાતો	૫૦	૧૮
બિહાર ઓરિસા	૪૦	૧૮
બાળા	૪૭	૩૧
મદ્રાસ	૩૩	૧૮

આ રોગો દરે રોગોની સામે ટક્કર શી રીતે ઝીલી શકે? એક રીતે તો તેમના જીવનના જ મોત તોય છે પણ જીવવાની ખાતર જ-મગવાને બદલે જીવતા હોય છે એમ. રોગચાળાના પહેલે સપાટે જ તેઓ જમીનદોસ્ત થઈ જવાના હિંદની અર્ધા માનવજાત સૂર્યના પશ્ચિમમાં ઢળવા સાથે અર્ધજૂખા અને અર્ધનમ્મ ધરણીને અંકે ઢગી પડે છે સામે જૂએ મરે છે કૂધ ઘી, દહી માખણ, ઊંચા ફળફળાદિ, ઘીઝા, માસાદિ-પૌષ્ટિક અને શરીરના બાધાને મળ્યૂત બાધનાર આહારાદિથી હિંદીઓ-આરિય- વિટબજાઓને આડે વિમુખ રહે છે, અને આમ પૌષ્ટિક ખોરા ની-અરે! સાત આહારની ગેરહાજરીમાં ફળમ્મરૂપે પ્રજાની વિશેષ સ્ત્રીઓની અને નિબપ્રતિબિબ ન્યાયે યા વસ્તુછાયા ન્યાયે મમમ પ્રજાની પણ જીવનશક્તિ (Vitality) ધરી જાય છે જીવનશક્તિ એ જ આરોગ્ય ને એ જ આયુષ્ય એ જ રાષ્ટ્રશક્તિ અને એ જ દેશની કાર્યક્ષમતા એમાં જ વ્યક્તિનો અને સમષ્ટિનો તાનબદ્ધ ને મર્વાગી વિશ્વસ આ વિશ્વસ અમળે અટકી પડે છે વિશેષમ નળી જીવનશક્તિ સપત્ર પ્રજા જ અને અવિધ રોગોનો સામનો કરી શકે સ્ત્રીઓ માટે તો હિંદમાં પ્રકૃતિપ્રેરિતને પુરુષસર્જિત રોગો પણ અસખ્ય છે દારૂ મરીગીને આડે આહારની અપતા, અપૂર્ણતા યા ગેરહાજરીમાં પ્રજાની જીવનશક્તિ દિનપ્રતિદિન અપ યતી જાય છે રોગો પધતા જાય છે મરીગીને આડે પરસેવો પાડી કામ-વેદ-મજુરી કરવી પડે છે જળરક્ત કારખાનામાં લાખો સ્ત્રીઓ દિનરાત જૂએ મજુરી કરે છે ધનીમાં પિસાના મજુની જ્યમ પોનાની માથે ને યત્રોમાં પીસી રહી દોય છે એ પાચકુટના પૂતળાને રહેવા થર નથી, ખાવા અન્ન નથી, પહેરવા વસ્ત્ર નથી સ્વપ્ન દવા નથી,

પ્રકાશ નથી. પ્રગ્ન વધી છે. આજીવિકા મળતી નથી. કમાવાનાં સાધન શોધ્યાં લાધતાં નથી. આવી વિપત્તિ પરિસ્થિતિમાં—ન્યાં હિંદની, તેમાં જે પુરુષોની કદોડી સ્થિતિ હોય ત્યાં ગુજરાતના ને ગુજરાતી બહેનોની—સામાજિક, વૈજ્ઞાનિક ને આર્થિક વિટંબણાઓમાં ઢસરડા કરતી નારીના આરોગ્યની તો વાત જ શી?

વિશેષમાં તેમના શરીરની રચના અને તેમના જીવનના કાર્ય-પ્રદેશોનો વિચાર કરતાં તેમને સાત્ત્વિક આદારની વિશેષ આવશ્યકતા હોય છે કે જે દારૂ ગરીબીને આડે તે બાપડી બિચારીઓ મેળવી શકતી નથી, અને આથી જ દિનપ્રતિદિને નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે નારીનું આરોગ્ય નીચોવાઈ રહ્યું છે. તેઓ જીવન જીવતાં નથી પણ આજીવન ઢસરડા કરી, બેબેબેબે આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. સંક્ષેપમાં આટલું જ બસ થશે કે, અપોપાણુ એ એકલા ગુજરાતનો—ને એકલા ગુજરાતી બહેનોનો જ નહીં, પણ સમગ્ર હિંદનો વ્યાપ્તિ છે. અને અનારોગ્ય તથા અતપાયુષ્ય એ તેનું સીધું પરિણામ છે.

આપણા દેશની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિને લીધે—દેશમાં ગરમીને અંગે અનેક જીવજંતુઓ પેદા થાય છે. આપણા લોકોનું પારાવાર અજ્ઞાન, આપણી ગંદીગોશરી રહેણીકરણી, એ જીવજંતુઓને તેમની ફરજ બજાવવાની યોગ્ય પૂર્વજૂમિકા રચી આપવામાં સહાય કરે છે અને પરિણામે દહો—દહીંઓ—દવાઓ ને ડોક્ટરો— ચોમાસાના પ્રથમ વરસાદે ન્યા ત્યા હળી નીકળતી બિછીટોપોતી માફક ઉભરાઈ જાય છે.

આરોગ્યજ્ઞાનનો અભાવ:—આરોગ્યશાસ્ત્રના બે ભાગ પાડી શકાય: વ્યક્તિગત ને સામાજિક. પાશ્ચાત્ય દેશોએ સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપર અને આપણા આયુર્વેદના આચાર્યોએ વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપર ભાર મૂક્યો છે વ્યક્તિ સમાજનો ઘટક છે, કેમકે સમાજ વ્યક્તિઓનો બનેલો છે; એટલે વ્યક્તિગત આરોગ્ય (Individual Hygiene) માં જ સામાજિક આરોગ્ય (Mass Hygiene)

અભિંત છે. યુગ્ગરની બહેનોના સારીરવિજ્ઞાનના મજબૂત અજ્ઞાનને આડે તેઓને પોતાનાં સારીરિક અંગોની સ્વચ્છતાનું લવલેસ ભાન હોતું નથી. આંખ, દાંત, કાન, નાક, મોં ને અન્ય યુવાંગોની અસ્વચ્છતાને લીધે તેઓને કંઈ ઓછું સહન કરવું પડતું નથી. આ ચયું વૈજ્ઞાનિક કારણ.

વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં આરોગ્યના સાદા સીધા, સોજા ને સામાન્ય નિયમોનું પણ સ્ત્રીઓને ભાન નથી. શું ને કેટલું ખાવું તેની દરકાર નથી. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ સક્રિયપોષક આહાર કેમ પકવવો તેનું જ્ઞાન નથી. ઝાડો પેચાળ ક્યાં ને ક્યારે ફરવાં તેની તેમને જાણ નથી. અન્યનું પીધેલું યા ખાધેલું પાણી ને અન્ન ન પીવું કે ન ખાવું તેની તેમને દરકાર નથી. ક્યાં યુંકાપ અને ક્યાં ગંદકી કરાય તે જાણવાની તેઓને ઓછી પડી છે. વઝો કેવાં, ક્યારે ને કેમ પડેરવાં તેનું પણ તેઓને સ્વસ્થજ્ઞાન હોતું નથી. જ્યાં ધરને ગંદવાડ બનાવાય, જ્યાં જાતીય અસ્વચ્છતાનું પ્રાબલ્ય હોય, જ્યાં આત્મભ્રાતૃતા કુદરતી સ્વચ્છ વાતાવરણને પણ પોતાની ગંદીઝોજરી કુટોવોથી અસ્વચ્છ બનાવાય, ત્યાં આરોગ્ય કેવું ? જીવનશક્તિ કેવી ? આનંદ કેવો ? કાર્યક્ષમતા કેવી ? ઉન્નતિ કેવી ?

આ સિવાય નિમ્નલિખિત કેટલીક વસ્તુઓની પ્રતિકૂળતાઓને આડે પણ યુગ્ગરાતનો નારીસમાજ આયુષ્યના ને આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પ્રતિદિન નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે અધોગતિને પંથે પળી રહ્યો છે.

(૧) (અ) સહેરી જિંદગી-હવાને અભાવે પાંડુરોગ, ક્ષય, ખેમ, ઈન્ફ્લુએન્સા કે અતિસારના રોગના ભોગ. (બ) ગ્રામજીવન-પારાવાર અજ્ઞાન, અસજ્જ ગરીબાઈ ને ભયંકર ગંદકી.

(૨) મધ્યનોની અવૈજ્ઞાનિક ખાંધણી.

(૩) સ્વચ્છ હવાનો અભાવ. (૪) નિર્મળ પાણીનો અભાવ.

(૫) આરોગ્યવર્ધક આહારનો અભાવ.

(૬) ટાઢ, તાપ, તાવ ને ઝેરી જંતુઓના ચટકાથી રક્ષણ આપે તેવાં વસ્ત્રોનો અભાવ.

(૭) વય, બાંધો અને કૌવતના પ્રમાણમાં તન અને વિશેષે મનની કસરતનો અભાવ.

(૮) દૈહિક સુધડતાનો અભાવ.

સંક્ષેપમાં, આહાર, વિહાર ને નિહાર : આ ત્રિપુટીનો સુભગ સમન્વય નહીં જળવાતાં ગુજરાતી સ્ત્રીઓના જીવનનો સંહાર શરૂ થાય છે.

૭. નારીજીવનનું એક કૃષ્ણાન્ત નાટક

ઋતુધર્મ

સ્ત્રીજીવનના નાટકનો નવો અંક—પ્રથમ અંક ઋતુધર્મથી શરૂ થાય છે. સામાન્ય રીતે રજોદર્શન એ સ્ત્રીમંદિરનો પાયો છે—પાયો ગણી શકાય. રજોદર્શન આવતાં, અંગો મજબૂત બને છે, શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. જે બીજા બાહ્યકાળથી સ્ત્રી—શરીરમાં સૂક્ષ્મરૂપે હોય છે તે સુવાવરથા આવતાં પરિપક્વ થાય છે અને આમ નારી—શરીરના અદ્ભુત પ્રયોગગૃહમાં કેં કેં રાસાયણિક ગૂઢ ક્રિયાઓ—પ્રક્રિયાઓ થતાં રજોદર્શન આવે છે. સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય, આયુષ્ય તેમજ તેમની બાવિ પ્રજાનું આયુષ્ય ઋતુપ્રાપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. રજોદર્શનનો તેમજ સુવાવરથાનો પશુ આધાર દેસની ઝાળોહવા, વંશવારસાની લાયકાત, કૌટુંબિક રિવાજ ને સોળત પર અવલંબે છે. જેમ રજોદર્શન વહેલું તેમ વૃદ્ધાવસ્થા પણ વહેલી. જેમ રજોદર્શન મોડું આવે તેમ તેના શરીરનો બાંધો પણ અતિ બેળવાન અને મજબૂત બને, આનો પૂરાવો દૂર શોધવા જવો પડે તેમ નથી. એંગ્લો ઇન્ડીઅન, યાહુડી ને અમેરિકન કુમારિકાને ૧૪મા વર્ષે, બ્રહ્મોસમાજને ૧૩મા વર્ષે, કાશિમરીને ૧૪ થી ૧૫ મે વર્ષે, ઇંગ્લીશ કુમારિકાને ૧૫ થી ૧૬ મે વર્ષે (ઇંગ્લાંડમાં),

રમાંનું રક્તનું દવાણુ રજોદર્શનથી હંધકું પડે છે. (૬) ડોહટ્ટ ગોટીયર દહે છે કે વધારે પડતા સોમય અને આયોડીનના પ્રમાણને ગરીર બદાગ કાઢી નાખીને રજોદર્શન ગરીરને નીરોગી રાખે છે ગર્ભ ગ્રહી ગાય છે ત્યારે રજોદર્શન બંધ થવાથી આ વધારે પડતા પદાર્થો ગર્ભના પોષણમાં ખર્ચાય છે. (અ. કા. યા.)

જે રજોદર્શનનો પ્રસંગ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નારીજીવનમાં આટલો બધો મહત્વનો છે તેના પ્રતિ-કેટલું બધું દુર્લક્ષ સેવાય છે? જેનાથી સ્ત્રીઓ બિવિધની માતા થનાર છે, જેનાથી તેમનો મગકત બાધા બંધાવાનો છે, જેનાથી તેઓના ઘણાખરા ભયંકર વ્યાધિઓ નીંદાઈ જવાના છે, જેનાથી બાવિપ્રજ સગકત અને નીરોગી થવાની છે તેના પ્રતિ પારાવાર દુર્લક્ષ સેવાય છે, અને એ દુર્લક્ષની આકરી સમગ્રપે પ્રદર, વધ્યત્વ, હિસ્તીરિયા, નષ્ટાતર્ત્વ યા અદ્યતાતર્વ, રક્તપ્રદર ને પીડિતાતર્વ જેવા અનેકાનેક રોગોની અનનમાળ ચાલ્યા જ કરે છે.

સામાન્ય રીતે એ માસિક માંઘીમાં સ્ત્રીના શારીરિક તેમજ માનસિક આયુઓ શિથિલ થઈ જાય છે, અને તેથી જ ઉભયના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તેને આવશ્યક ગણી, ઘટતો વિશ્રામ આપવાની પવિત્ર ને કુનેદબરી તરફીમ આપણા આર્થઋષિમુનિઓએ રચી, છતાયે ગુર્જર-શૃંગોના મૂઠ કુડુંબપતિઓ અને પ્રાકૃત વિચારોમા સ્થિતિ ધ્યાપકના ધરાવતી કુડુંબની ડોશીમાઓ એ બાધેના આદર્શને આદર આપી તેમની ઠીકરીઓના અગર કુળની નવવધૂઓના આચરણમાં હિનરવા દે છે કે? પ્રત્યુત્તર નકારમાં જ આવજે

જ્યારે તેમને મં'પૂર્ણ નહીં' તો આવશ્યક આરામની જગ જ છે ત્યારે જ તેમને આરામ નથી મળતો. જ્યારે તેમને શરદીથી રક્ષણ કુવા સુતગઢ યા ગરમ વસ્ત્રાની જરૂર છે ત્યારે તેમને વસ્ત્રો નથી મળતા. પહેરવા, ઝોટવા કે પાચરવાની પૂરતી સજવક નથી મળતી. જ્યારે તેઓએ શક્તિવ્યય થવું કાર્ય કરવું જોઈએ નહિ, ત્યારે જ તેઓની

પાસે ખાંડવાનું કાર્ય કરાવવામાં આવે છે. બ્યારે તેઓએ ઠંડા પાણીમાં પગ સરખો. પણ મૂકવો જોઈએ નહિ ત્યારે તેઓને કુટુંબની ફાડીખાવા ધાતી વદ્ડ ડાશીમાંઓ રાહ જોઈને કેટલાય દિનાં સંધરી રાખેલાં મસિન વઝો યા તાંબાપિત્તળનાં વાસણો ધોવા-ઉટકવા નદી વાવે કે તળાવે મોકલે છે. પરિણામે ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ ચતાં જે દૂષિત રક્ત બહાર આવવું જોઈએ તે બહાર ન આવતાં ગર્ભાશયમાં જામી થઈ થઈ જાય છે, અને એને પરિણામે જિંદગીભર કંઈને કંઈ પીડાના ભોગ થવું પડે છે. આ સિવાય આહારવિહારની કેટલીયે ઉભયની ભૂલોને પરિણામે નારી, ખરેખર ! નીચોવાઈ ગઈ છે—જાય છે. ઋતુધર્મ સામેની આવી સીધી સાદી પણ પરિણામે ગંભીર ભૂલો કદાચ અજ્ઞાનને આભારી હોય, પણ વસ્તુની નિર્દોષતા યા અજ્ઞાન એ ગુનામાંથી છટકવાની કંઈ બારી નથી. કુદરતની પામે ક્ષમા યા પક્ષપાત જોવો એકેય ગુણુ દુર્ગુણુ નથી.

સગર્ભાવસ્થા—ઋતુધર્મ પછી સગર્ભાવસ્થા એ નારીજીવનના નાટકનો ખીજો અંક છે. સગર્ભાઓના આરોગ્યની ચીવટ બે દષ્ટિએ રાખવી રહી. (૧) પોતાના વર્તમાન તથા પ્રસૂતિદાયણના આરોગ્ય કાળે. (૨) ભવિષ્યની પ્રજાને તંદુરસ્ત જન્માવવા. આમ સગર્ભાવસ્થામંતેમના આરોગ્યની મહત્તા બેવડાય છે. જેમ એમના આરોગ્યની મહત્તા તે પરિસ્થિતિમાં બેવડાય છે તેમજ તે અવસ્થાના રોગો પણ બેવડાય છે. આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવામાં રહેજ શિથિલતા સેવતાં સગર્ભાં જીને ઘણુઘણુ સોસણું પડે છે. તેદુપરાંત તે અવસ્થામાં સગર્ભાંની ઉલટી, અરુચિ, બાવાઅબાવા, કબાજિયાત, મંદામિ, અતિસાર, કમરનો દુઃખાવો, પેટમાં ચૂંક, તાવ વગેરે સામાન્ય રોગો કુદરતી રીતે જ ચાલે છે. તાણીદની ઘટતી ચીવટ રાખતાં એ સર્વમાંથી સગર્ભાં જી નિવિંધને મુક્ત રહી શકે છે. તે અવસ્થાનાં ધણુંખણું સામ્ય અને પ્રથમથી જ અટકાવી શકાય તેવાં દરદો કાળે વ્યક્તિનું અને કુટુંબનું—સમાજનું અજ્ઞાન જવાબદાર છે. સગર્ભાંઓએ

અમર્યાદિત જહેમત ઉઠાવવી નહીં. ખાંડવું, દળવું, ઘોવું, ઉંડા કુવા-
માથી પાણી કાઢવું વગેરે શરીરને શ્રમિત કરનાર કામથી દારેગ રહેવું,
કમકે તેથી વધુ પડતા પરિશ્રમથી પોતાના આરોગ્યને તેમજ ગર્ભસ્થ
શિશુને પણ પારાનાર નુકશાન પહોંચાનાનો સભવ રહે છે. મીઠી ઉપર
અગર ચાહે ત્યાં વારવાર ચઢ ઉતર યા દોડ્યામ કરનાથી પણ ગર્ભપાત
થઈ જાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓનું રક્ત મધદ હોતું નથી, વિશે-
ષમાં વળી હળવી કસરત ન લેના અને સારો ટિંધરની એ ગધાતી
ચાઠ દિવાલોમાં ગોધાઈ રહેતા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ન
મળતાં તેમના શરીરના સ્નાયુઓ માસપેશીઓ નરમ પડી જાય છે,
તથીઅન ભયમાં આવી પડે છે આની માફી આસર તો તે અવસ્થામાં
નહીં પણ પ્રસૂતિકાળમાં દેખા દે છે પ્રસૂનિટાણે સ્ત્રીઓ કષ્ટાય છે.
ગર્ભાન્ધાનના અવધવોની નિર્મળતાને લીધે પ્રસૂતિકાળમાં સ્ત્રીઓ કષ્ટાતાં
ક્ષીણતાને પામે છે અને આમ તેમનું આરોગ્ય કથળે છે-લથડે છે.
આ કથળેલા આરોગ્યની અસર ક્ષણજીવી ન હોતા ચિરજીવી દીર્ઘજીવી
ની નડે છે.

મારા મન્ત્રવ્ય પ્રમાણે તો સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય કથળનામાં ઉપયુક્ત
મર્વ કારણો! ગોણુ સ્થાને જ ગામે મૌલિક કાગળુ તો સગર્ભા-
વસ્થામાં મળતો અયોગ્ય વા અપૂર્ણ ખોરાક લેખાય. સગ-
ર્ભાવસ્થામાં નિષ્પન્ન થતા કેટલાક રોગો, તે સમયનું અનારોગ્ય, સુવા-
વડની અસહ્ય વેદના, દર મિનિટ પાચ જગ્ગાનું નોંધાતું રાક્ષમી અને
કમકમાટીમયું ભયકર જાવમરણુ પ્રમાણુ-આ મર્વ અમર્યાદિત રીતે
યતી પાપમાલીઓ કાળે સગર્ભાવસ્થાના અયોગ્ય અને અપૂર્ણ આહારને
જવાબદાર ગણુના આપણી પામે સગળ દારણો છે

ઝડપડાળ દરમ્યાન સ્ત્રીને પોતાની જાતનું જ પોપણુ આવશ્યક
હોય છે, જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેને બેનું પોપણુ કરનાનું હોય
છે. (૧) પોતાની જાતનું (૨) ગર્ભાન્ધગિજનું વિશેષમાં વળી નિત્યના
એકધારા આહારને આ અવસ્થામાં બદલવો પડે છે: તે બે દષ્ટિએ.

(૧) સગર્ભા સ્ત્રીનું આરોગ્ય જળેનાઈ રહે તે માટે (૨) ગર્ભરથ શિશુના જીવનના બધાગણને ઉત્તેજક તત્ત્વો આવશ્યક પ્રમાણમાં પુરા પાડવા કાળે, કેમ કે બાળક જે તો માતાના હાડકાડ, ચામેચામ, મૂત્ર અને સંસ્કારની પ્રતિકૃતિ છે ત્યારે હવે એવા તત્ત્વો મ્યા છે કે જેને પ્રતાપે જિભાવના શારીરિક અંગ પ્રત્યાજોનો સર્વાંગસુંદર વિશ્વસ થાય અને માથે સાથે બેઢિના આરોગ્યનું મંરક્ષણ થાય ?

આહારશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને શરીર બધારણના વૈજ્ઞાનિક ધારાધોરણાનુમાર શરીર નિર્મોલુ કાળે જોગક્રમા બે તત્ત્વો નિતાન્ત આવશ્યક છે તેમાં એ વળી મગર્ભા સ્ત્રીઓ મળે તો આ બે તત્ત્વો ઉત્તમાગ ગા ઉપયોગી અને લાભકારક છે આ બે તત્ત્વો તે લોહ અને ચૂનો. સગર્ભાસ્ત્રીઓ આ બે તત્ત્વોનો ઉપયોગ, આ બે તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ ધરાવતા આહારના ઉપયોગ આપણી સ્ત્રીઓ અત્યંત પ્રમાણમાં દરે છે. આર્થિક વિટબણાઓને આડે, અજ્ઞાનને આડે કે લગ્નજીવન મા કુટુંબ જીવનની વિષમતા અને નરણાને આડે કમિજા, અનિચ્છા મા અન્યેચ્છાથી એને ઉપયોગ ઓઠો કરવો પડે છે-પડે છે આ લોહ અને ચૂનાનાગા આહાર સિનાય જે જોરાક્રમા વિટામિન 'એ' અને વિટામિન 'ક' હોય તેનો પણ ઉપયોગ સગર્ભા સ્ત્રીઓ પ્રતી નથી, જેથી ગર્ભરથ શિશુની શારીરિક વૃદ્ધિ અટકે છે, માનને સુવારડમા તરેહ તરેહના અનેમનેક ચેપી-ભય પ્ર નાવ અને અન્યરાગ લાગુ પડે છે આ તત્ત્વો ધરાવનાર આહાર ક્યો ક્યો છે તેનો વિચાર આગળ ઉપર પ્રીયુ અર્ધિયા તો ક્યા ક્યા રોગો ઉપર ક્યા ક્યા વિટામિન થી અસર પ્રે છે તેનો આઠો પાપરો અપાવ આપના રહેજ અગુનિનિર્દેશ જ મીથ.

ચામડો અને ફેફસાના દર્દો, ખૂનાત્વ અનરકા, પેટ, પાતેરી ના, કુધાનાચ, અચકિત, ચૂતપિડ, રમ્ભાવ પચેરે વિમા 'એ' વિગમીનની એરકાનરીમા થાય છે જ્ઞાનવતુના દર્દો, અપનો, રૂનિનો અમાન, વજનનો પગડો, સ્નાયુઓની શિથિલતા, શરીરની ઠાપીઓની કાપ-

પદ્ધતિમાં અસ્તવ્યસ્તતા આવવી વગેરે વિકૃતિઓ ‘બી’ વિટામિનની ગેરફાળરીમાં થતા પામે છે હૃદયની ક્રિયા અતિ ત્વગ્તિગતિએ થતી, વાનચીનમાં બોહીનું પડવું, દાંતનો સડો, પાયોરિયા, ઘડીકમાં શ્વાસ અદ્વે, રક્તમાં રક્તકણોના ઘટાડો થવો, ચક્રવી અને હેમ્ફ તથા રક્ત-વાહિનીઓનું દરદ થવું વગેરે ‘સી’ વિટામિનની ગેરફાળરીમાં થાય છે ક્ષયનો પગપેસારો, અગ્નિ વિકૃતિ. રીકેટસ તથા જ્વાનતણુઓની અગ્નિ-રતા ‘ડી’ વિટામિનના અભાવે થતા પામે છે આહારમાં અસ્તિત્વ ધરાવતા સોડના અપચાથી રક્તક્ષય લાગુ પડતા સુવાનડો સુગમ રીતે થતી નથી ‘ઇ’ વિટામીન આ તંદ્રાર દૂર કરતા ગર્હિતમાન છે આ દૃષ્ટિએ સગર્ભાન્યામાં—ગર્ભગ્રંથ શિશુના શરીર નિર્માણ માટે તથા સગર્ભામાંતાના આરોગ્યને અખંડિત રાખવા કાળે ઉપયુક્ત આહારના વિશિષ્ટ અને અનિવાર્ય તરવો કેટલા બધા ઉપયાગી છે ૧ સંક્ષેપમાં ‘આપણા દેશનું બધું જ મરણ પ્રમાણુ એ આપણી માતાઓના અયોગ્ય ખોરાકનું (સગર્ભાન્યામાં ખાસ) પરિણામ છે ’

કસુનાવડ—સ્ત્રીઓના આરોગ્યને ખંડિત કરનાર શસ્ત્ર કસુનાવડ જેવું ખીજું એકેય નથી સુવાવડની વેદના તો એની આગળ કોઈ વિસા-તમાં નથી, અને આથી જ કહેવત સત્ય છે કે ‘ સાત સુનાવડ મારી, પણ એક કસુનાવડ ખોળી ’ કસુનાવડ થનાના તો પદર પચ્ચીસ કારણો આપી શકાય તેમ છે, પણ તેને માટે અહીં સ્થળસંકેત નારણે ગ્યાન નથી આનાથી સ્ત્રીઓના શરીર જેટલા ન ખાઈ જાય છે તેટલા અન્ય હજારો પ્રતિકૂળ કારણોથી પણ ન ખાઈ જતા નથી આપણે તો તેની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લક્ષણો, ચિકિત્સા વગેરેનો અહીં વિચાર ન કરતા સ્ત્રીઓના આરોગ્યમાં તેનાથી ધી વિકૃતિઓ જન્મવા પામે છે તેનો ઉડતી નજરે વિચાર કરીશું (૧) કસુનાવડથી પ્રવ્ર થતા, પ્રવ્રથી ઉપજતી યોનિપ્રદેશની કટાળાજનક બીનાશથી સ્ત્રીઓ દેરાનપરેશાન થાય છે (૨) હિરગીરિયાનો માનસિક દૈત્ય સ્ત્રીને ક્ષણે ક્ષણે—પ્રતિક્ષણે કારે છે જીવનના ઉદનાસ મણાતા નથી. જીવન વિષમ બને છે. (૩)

શારીરિક અશક્તિ, માનસિક ભાર અને અપચો, સુસ્તી અને આંખ દાયપગને તળાએ અમન બને. (૪) જ્યાર બહાર ન પડતાં અંદર મમાની માફક જાગી ગયે. (૫) ગર્ભ તેના પડના માથે બહાર ન નીકળતાં, પડવદિ પામતાં, છોડ થાય છે. છોડ થવાનું પ્રધાન કારણ કસુવાવડ જ છે. (૬) છોડ, જ્યારે આ જ્યારનો મગો અંદર રહી જાય તેને અત્યાર્ત્થ થાય છે. (૭) અંદર રહી ગયેવો ભાગ સડતાં, જીને માથાની વેદના સાથે કળો-દુર્ગંધસુકન આવ થાય છે. (૮) આથી ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ જન્મવા પામે. (૯) ઉદર બરેલુ લાગે, પેટ, પેકુમાં કળતર થાય, ચક્રેરો ફિક્કો ને નિસ્તેજ બામે. (૧૦) અત્યાર્ત્થના દમનાથી સાથે શરીર રક્તની ગેડાજરીમાં ફિક્કુકચ લાગે. યાદ ગયે કે, રક્ત એ જ જીવન છે, પણ શુદ્ધ રક્ત, અશુદ્ધ નહીં. આમ કસુવાવડને કાગ્લે જીઓનું આરોગ્ય ખરેખર બચમાં આવી પડે છે.

પ્રસૂતિકાળ:—જીના જીવનનાટકનો છેલ્લો અંક છે. મોટામાં મોટો અને આરોગ્યને અતિ અસર કરનાર અંક આ છે. કુદરતી રીતે જ પ્રસૂતિકાળ અને પ્રસૂતિકાળની વેદના કાલીય અને અસજ્ય હોય છે; આરોગ્યને જોડિયાં કરી જનાર હોય છે. તેમા વળી અધૂરામાં પૂર્ણ કેટલાંક સામાજિક કદંબાં અને કષ્ટ કારણો તેમાં આમેલ થાય છે. આ ઉપરાંત પણ એવાં આર્થિક, વૈજ્ઞાનિક અને વૈધિક પ્રતિકૂળ કારણો ઉપનિય થાય છે કે જેથી નિરાધાર નારીની ગદી સહી શક્તિ એલે જાય છે—વેદશર્મ જાય છે—આરોગ્યને દહાવી રાખવામા લેખે લાગતી નથી.

ગુજરાતમાં પ્રસૂતિની પ્રથા કેટલી બધી કડંગી, અસ્વચ્છ અને અપવિત્રતા સાથે ગાદો અંબધ રાખનાર તથા શારીરિક વિજ્ઞાનના અજ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરનાર હોય છે, તે તો સર્વ વિદિત વાત છે. સમાજ અને કુટુંબથી તુલ્યકારાવળી ને પૂરી વયે અથવા એથી પહેલાં પણ પરણાવી દીધેલી દીકરી સામાન્ય રીતે પ્રસૂતિકાળ ગાળવા દાદાના

દેગમાં આવે છે. કુટુંબીજનો, તેમજ વજી અવિજન કુટુંબમાં તેનું ફેટલું હૃદયપૂર્વક અને છત્રાના મદ્દબાઈ બધો દેવે સન્માન કરે છે તે તો સૌ કોઈ સારી પેઢે નજે છે થોડા વખતથી આ પ્રચલિત પ્રતિભે ધેર પણ વિનાશવાની પ્રવા પડી છે, મિત્ર નારીના આગેવડાના ગાબમાં એથી ધર્મ મુખારો કે વગારો થરા પામ્યો હોય એ કુ ધર્મ નથી.

ગુજરાતમાં પ્રચલિત કાન્ટે એમાં અમારી વચ્ચાના નારાગુજ, જેવી કાટડી-એણડી પસંદ કરવામાં આવે છે. આવા જીવનમજબૂત કટોકટીના પ્રસંગે હવે પ્રકાશના આધારની વિશેષ આરમ્ભના જે, તે ટાળે જ હવે પ્રકાશનું તો નામ-નિતાન પણ હોતું નથી કિન્તુ અને અમ્મલ વચ્ચે તેમને બેટના આરનાથે ગાય જેઈને બેઠેના હોય છે બારી આરખાથી કુદરત જોની આવી અવધના નિદાગી નજીની નારી હવે પ્રમાણ મોતે છે તે પણ ધણીને આગેવડા સાથેના મીલિ-નિય-મેનો જાણે છેડેથોડા ભગ થનો હોય તેમ લાગવાથી ગધાના મીથરા ને કતાન ગુણપાટની સદાયથી મધ દરી દવામાં આવે છે આમ પ્રચલિત આરડામાં આવરથક સકાર્જ અને સ્વચ્છતા રાખવામાં આવતી નથી આધાર, વિદાર અને નિદાગ આ આરોગ્યની મુજબન ત્રિપુગિને તે નજે દેશવટે મોતી દેવામાં આવે છે થોડા પ્રકાર અને ડી રીતે તેમની સારવાર થતી નથી, આને પરિણામે દુનિયાના મમનગણથી ચકીયાના મુનાવડ અને તાનમાં મગ્ધ થવા પામે છે માનવી મુન્ય કાતીન લડાઈઓ તજે પદર થોડાઓનો ભોગ તે હ જ્યારે દિલ્લી મુનાવડો તો હજારે સાડચીસ જેટલી મજબાના ભોગ ૧૦ આનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે, દિલ્લી મુનાવડો દારીન મુદ્દથી પણ અડીગણી જીવેજી છે દિલ્લી મજા ધોડ માતાઓમાં (નિનાનિનાઓ) અર્ધો કરોડ માતાઓ તો નાહક પ્રસવવેદના વહે છે અને સડે છે નુનાવડ, બાળમરણ, (પાચજ વર્ષમાં) મરણુ ધ્યાદિ પાચ કરોડ માતાઓ સડે છે. એમ જણાયું છે કે, એક વખતની મુનાવડમાં માતાની હ માસની જીવનશક્તિ ખચીય છે. આ રીતે પ્રતિ વર્ષ આથા ભાગની

માતાઓ નાદુરુપ ગ્રસ્ત થાય છે, ને કષ્ટ સહે છે. આ દરોડ માતાઓ — એકા બાળની સ્ત્રીઓ ૩૦૮ મળે છે ને વધ્ય રહે છે ૪૫-૫૦ વર્ષ ઉપર લખાયેલ અને અત્યારે અગ્રાધ્ય 'વધ્યત્વ નિવારણ' નામના ડૉ. વીરજી ઝીલા રાવજના ઝ અને આધારે પરણેલી અને વીસ વર્ષ ઉપરની વધ્યાઓની સખ્યા દિલ્હીમાં આસરે ૪૩૦૦૦૦૦ ની હતી. વખતે આ સખ્યા વધી પણ હોય વિશેષમાં વનરનાટ કરતી વિધવાઓની સખ્યા પણ દિલ્હીમાં સઘાથાર દરોડની છે. આમ માતૃ-જા દરમ્યાન સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય એકમ ધ્વન ૭ અને મરણનું પ્રમાણ દૈનિકે ને બૃમકે વધી જાય છે.

અમમ દેગની આબુદાયિ- આરોગ્યની દૃષ્ટિએ લેઈએ તો પણ ગૌરવશાળી અને આગાદ દેગનું આદર્શ જન્મ પ્રમાણ ૪૫૦% અને મરણ પ્રમાણ ૧૫૦% આખી સતત સામાન્ય રીતે અર્ધશતીઓ તેટલું આ ૧૦ આ પરીક્ષાએ દિલ્હી જન્મ પ્રમાણ ૪૩૨% અને મરણ પ્રમાણ ૩૦૮% લેખાય છે, એટલે કે દિલ્હીમાં ૪૦% આખી જન્મ આદર્શ દેગનું જોડાણ ૩% ગણાય છે. આ દૃષ્ટિએ દિલ્હી જન્મ નક્ષમતા બેબે બેબે ૧૬%ની ગણાય. તદુપરાત આપીવર્તમાં પ્રત્યેક મિનિટે ૧૮૫ જન્મે છે અને પૃથ્વીના પ્રમાણ ભેરો ન ભેરો ખરી ૧૮૫. સિધાવે છે, મનનન કે મિનિટે ૬ ની કદિ અર્થે અને તે પણ પ્રાણસમિત અને અર્ધસમતા વિદોભી મતિતિની કદિ અર્થે દિલ્હી નારી પોતાનું નર એકે ગ્રસ્ત છે, પ્રજાના પ્રાણ એમર રીતે અત્યંત અપાયુ ના છે અને તેય નારીના આરોગ્યના ભોગે.

પ્રકૃતિમાળ આપા. ભાઓનું આરોગ્ય નિયંત્રણ ઉપરુખ્ત હા હો. ના અવસ્થા, અનાય, વ્યૂના વિચાર ની, વદોગી, મદી અને અનુષ્ઠ દાવણા રિંગે જવાનતર જમી સમય અને ખરેખર છે પણ એમ જ એ અસરકારક દાવણોરે અંગે આપનું દેશની સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ અન્ન દેશોના મરણ પ્રમાણ મગ્ય વિષે. ૩૦ સુસનના ગાયુ

પડતા રોગોની સંખ્યા પણ સુધરેલા દેશોની સીએ કરતાં વિશેષ છે. જન્મકાળે અને જન્મ પછીના બાળકોની મૃત્યુના અંશ પણ તુલનાએ વિશેષ છે. જન્મતા અગાઉ જ મરણને ભેટતા બાળકોની મૃત્યુ પણ વિશેષ છે. આ સર્વ અનર્થોનું મૂળ આપણા દેશની પ્રસૂતિની અવગણના અને દેશની અણધારે દાખલો જ છે.

આપણે અહીં પ્રસૂતિ દરમિયાન દરેક હપ્તે જેટલી સંખ્યા મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે, અગત્ય આરોગ્યનો ક્ષય કરે છે, તેથી અર્ધ મૃત્યુ. યુરોપમાં કોલેરાની આણમાં કાર્ય કરનાર, કામગીરીમાં કામ કરનાર, એક પદાર્થો બનાવનારા કામ કરનાર, લેડરમાં અને વડાણમાં કામ કરનાર, આના આવા જોખમકારક કામ કરનાર મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે અને આરોગ્યનો ક્ષય કરે છે. વિશેષમાં વળી તે કાળમાં અનાર્થ દાયજોથી અયોગ્ય માવજત થતાં સ્ત્રીઓને સહને કાળે કષયરોગ, મુવારોગ, પાડુરોગ વગેરે અનેકને કારણે મૃત્યુ અને શુભવેળે રોગ લાગી પડે છે. પુરુષાર્થ થઈ છોડે આ નાક પામી જઈ દાયજોને કષયરોગ પસાર કરાવે ત્યારે પ્રારબ્ધના હિંદુ રાજ્ય તરફથી મદદની આજ્ઞા અને આજ્ઞા આદરવા, આજ્ઞા, વિદ્યા અને નિહારની વ્યક્તિગત ચીવટમાં પણ અધ્યાત્મને આડે બેઠકારી સેનતા મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે અને જાતે એ પોતાની મૂર્ખામીને કારણે ચોપડે જમા કરાવે છે. આ ક્ષેત્રમાં બાળકોની અને માતાઓની માનવજાતમાં રશિયાએ તો દંડ દરી છે ગણિયા બાળકોની અને માતાઓની માવજત દારા કોઈ અપૂર્વ અને અદ્ભુત પ્રજાનું મર્જન દરી રહ્યું છે. સ્ત્રીઓના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે આપણે અહીં મરચાઓ કેટલી ? યુરોપનું અનુદાણ કરી હમણા હમણા હોસ્પિટલો ખૂલવા લાગી છે આ હોસ્પિટલો અને પ્રસૂતિગૃહોનું પ્રમાણ ઘણું જ જૂનું છે અને તે આવી જ પણ મોટા શહેરોમાં, જેથી આ દેશની સ્ત્રીઓના પાંચ ટકાને જ તેને લાભ મળે છે સામાન્યતઃ સાડે ચે હિંદુ ગામડામાં વચેણ હોવાથી ગામડાની સ્ત્રીઓના ૭૦% ટકા એ લાભથી વંચિત રહે છે. વિશેષમાં

વળી દહેવાતી ઉચ્ચ હિંદુકોમની સ્ત્રીઓ કાળે પ્રસૂતિગૃહો જોલવામાં આવ્યાં છે તેમાં અસ્પૃશ્ય વર્ગની સ્ત્રીઓને દાખલ કરવામાં આવતી નથી. માતા એ માત્ર બાળકની જ માતા નથી પણ સમગ્ર દેશના બાળકોની માતા છે અને બાળક એ એકલી માતાનું જ બાળક નથી પણ સમગ્ર દેશની દોલન છે; આવી ઉદાત્ત માવના ત્યાં પ્રત્યેક દેશવાસીના હૃદયમાં જગૃત યર્ષ રહે ત્યાં જ દેશના પાયારૂપ માતાઓના અને ઈમારતરૂપ બાલકોનો ઉદ્ધાર થાય; યોગ્ય વિકાસ થાય. આમ ન થાય ત્યાં સુધી તો ઉદ્ધારની અને વિકાસની લાંબી-પહોળી વાનો એ વિતંડાવાદ છે, બાપણો એ મિથ્યા પ્રજ્ઞાપ છે, લખાણો એ ક્ષીમોટા છે અને વિચારણાઓ એ મૂંઝગળ સમાન છે.

૮. આરોગ્ય સંપન્ન કેમ થવાય ?

નરો હિતાહારવિહારમેઘી સમીક્ષકારી વિપયેષ્વસક્તઃ ।
 દાતા સમઃ સત્યપરઃ સમાવાન્ અસોપસેવી સ મલ્લવરોગઃ ॥
 મતિર્યચઃ કર્મમુક્તાનુવન્ધી સત્ત્વ વિધેયં વિશદા ચ બુદ્ધિઃ ।
 જ્ઞાનં તપઃ સત્પરતા ચ યોગે યસ્યાસ્તિ તં નાનુપતન્તિ રોગાઃ ॥

[ચરકસંહિતાઃ શા. સ્થા. અ. ૨]

મર્જન, વર્ધન અને વિમર્જનઃ આ પ્રકૃતિનો અત્યાંક બ્યાપી અવિચળ નિયમ. મર્જન, વર્ધન અને વિસર્જનની ક્રિયા તાવમદ્દ રીતે જેમ પ્રકૃતિ નરવેામાં થાય છે તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. સર્જનની ક્રિયા ઉખળીઓ, રમતો, વનદિનો, મેળો, રમુજ સ્વભાવ, આનંદમાં માગેલાં ગરખાં, દસલું, ગાલું ચાહે તે પ્રકારે મન મોહનું કરવું-દેવાનો ચિંતાભાર હળવો કરવો-વગેરેને આભારી છે કેમકે જ્ઞાનન્દન જાતાનિ જીવન્તિ । પ્રાણી માત્રનું આનંદ એ જીવન છે,

ત્યારે વિમર્શન, જ્ઞાનનું એવો ધમારો, ચિંતાબાર ને વિચારબાર, સ્પર્ધા, જીવન દરમિયાન રાખવા અને કટું મનું બરખોળાવું કરવાના ચાલુ પ્રયામો, વિવિધ નાપ, અને અન્ય સાંસારિક ઉપાધિઓને આભારી છે કેમકે -

उपाया हि परा हेतु दुःखदुःखाप्रवृत्त ।

ત્યાગ સર્વોપધાના ચ મર્ત્યદુઃખપોદ્ધ ॥

(પરક. શા. સ્વા. મ. ૧. ૬૪)

આમ પ્રત્યેક શરીરમાં ભાગકેડાની-ધસાગની અને નવપદ્ધતિની ક્રિયા નિગંતર ચાલ્યા જ કરે છે. ધમારો એટલે અનાગમ્ય, નવપદ્ધતિ એટલે આરોગ્ય ધસારો એટલે આરોગ્યનો નોગ અને નવપદ્ધતિ એટલે આરોગ્યનો નફો. આ ક્રોડીએ ગગડી ચૂક્યાને ના આરોગ્યનું જાનનું ઝાવિન જેને જીવન સમામ છે છે (Struggle for existence) તે તરફ નમે છે. કે મિટીય પ્રગ્ન જેને પુનરુદ્ધતિ વિનોદો (Recreation) છે છે તે તરફ દોગ છે / નારી મમુદાયના આરોગ્યનો વિચાર કરતા આગે અનારોગ્યનું પદનું ફેદ બંધ બેઠું છે. મનસય મનસય કે મસારના સમામ બેડતા-જીવન વિમલ મમુદતા નારીને મમારની ઉપાધિઓના યાક ચડયા કે એ ચા-ઉનારના, જેમ નોળિયાને નોળવાઈ મુધવો પડે છે તેમ નારીને પણ વિશ્રામ, વિનોદો, ઉધ, રાસ, ગગ્યા, ઉગાથીઓ રમતો ગગેરી મદાય ફેરી પડે છે. પુરા ૫૦ ર્ષ ઉપર એ વિનોદો સાથે સાગીગિક કસરત આપણા શુદ્ધકર્મમાં જ ગુથાયેલી હતી, કે જેનો સસારમાથી દ્વાડે દ્વાડે લોપ થતો જાય છે, અને પરિણામે ઉનામ, આનંદ અને કસરતને અમાલે સ્વીકર્મમાં લેવ, સુવારોગ દિસ્તીગિયા, અગતિ વગેરે ફેરી પધના ચાલ્યા છે. એ વિનોદો અને કસરતની બેડ પૂરે તેવા બીજા તરવો સંસારમાં આવ્યા નથી આપણે સમજવું જોઈએ કે 'સર્વ ફેરફાર તે સુધારા નથી. મર્તિબજનના તે ધર્મસંચાપના નથી' હવે પ્રશ્ન એ વિચારવાનો રહે છે કે શુજરાતનો સ્વી વર્ગ આરોગ્ય સપન્ન

શી રીતે મર્દ શકે ? અનારોગ્ય પરિસ્થિતિનાં કારણોની મીમાંસા કર્યા પછી આપણે આરોગ્ય સુધારણાના માર્ગોની વિચારણા કરીશું વાણી અને અર્થ શાં ગ્રન્થ અને પરિણામ સંકળાયેલાં છે, એટલે કારણો નાબૂદ થતાં પશ્ચિમ પણ આપોઆપ નાબૂદ થાય.

રાજ્ય સંભંધે—આરોગ્ય સંરક્ષણનો પ્રથમ ભાગ્યાધીન નથી તે પુરવાર્ય માગે છે. તેને માટે ગત્ય અને પ્રજા બંનેય પોતપોતાના વિશિષ્ટ માર્ગો લઈ રહે છે. રાજ્યની પ્રથમ દરજ્જા એ છે કે, પ્રજાનું આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવું જોઈએ. વળી સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ માટે દરેક પ્રકારના વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરતી મંથાઓને, ગેસર્સ ઈન્સ્ટીટ્યુટોને અને ખાનગી સંસ્થાઓને મદદ કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે, પણ હમભાગ્યે આપણી સરકારની પાસે જ્યારે આરોગ્ય સંરક્ષણની હબીલત રજૂ કરવામાં આવે છે ત્યારે આર્થિક સંલોગો દર્શાવી-રાખેલા મુજબની નાણાબીડ જણાવી તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. વળી આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે જે દંધ થયું છે તે પૂરતું છે, એમ પણ બતાવવામાં આવે છે, અને તેમ કરવામાં જોરા અમસદારો અને સરકારના વૈદ્યીય ખાતાના ગુણમાન કરવામાં આવે છે. જ્યારે ખીજા બધા દોષો પ્રજા ઉપર, તેની અસ્વચ્છ ટેવો, અસ્વચ્છ રહેણીકરણો ને અજ્ઞાન ઉપર ઠોઠી દેવામાં આવે છે મીઠા મેયોએ કરેલા અનેક કટાક્ષો આવી અસ્વચ્છ રહેણીકરણીવાળા જીવન સંબંધે હતા આમ રાજ્યનો ખ્યાલ ખરી, મધા દોષો પ્રજાની ઉપર ફોગી પાડવામાં આવે છે. આ ઠીક નથી. આપણે તો એમ જ માનીશું કે મરકાગની મદાય આરોગ્ય—સંરક્ષણ વિષયમાં પૂરતી હોવી જોઈએ અને ઠોષપણ પ્રકારે પ્રજાનેનાઓએ અને જે તે નારી મડલોએ તેની માગણી વારંવાર જોરશોરપૂર્વક કરી જોઈએ.

રાજ્ય તરફથી, નારી આરોગ્યસંરક્ષણના અતિ મહત્વના પ્રશ્ન મરત્વે જ્યારે આવા આંખમી ચામણાં થતાં હોય ત્યારે પ્રજા પોતે

પોતાના ધર્મ પર ઉભી રહી, જે અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ સંતોગો આપડયા હોય તેના વાનારણમાં સ્વપ્રયત્નથી શુ શુ કરી શકે ?

સામાજિક કારણોનો કુડચો — અલગત 'કેટલી' સામાજિક ગદિઓના સુધારા વા ઉન્નયન દાજે લાયકાની ઓય આવશ્યક છે પણ તે મિરાય તે ઓના કેટલાયે સુધારા સકય છે જેને રાજ્ય વા લાયકાની બહુ ઓછી પડી હોય પાચમા પ્રકલ્પમા અર્થેના સામાજિક કારણોનો કુડચો લાવશે એ અમાજની શક્તિની વાત છે, માત્ર કાર્ય માટેની વ્રતિ ને ધર્મજોષે જીઓની અનારોગ્ય સ્થિતિનું મૌનિક નારણુ તો અસાન છે. ત્યાં સુધી જાનનો પ્રનરા સ્ત્રીઓના અસાનતિમિરને દાખલે નહિ ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતનો સુધારો થવો અશક્ય છે. સુધારણાની પ્રથમ નિશાની એ પોતાના કુખનું અથવા તો પોતાની નર્તમાન સ્થિતિનો અનુભવ અથવા તો દર્ગન થતુ તે છે ત્યાં સુધી ગુજરાતના સ્ત્રીવર્ગને એમ અમળાય નહી કે પોતે કેવી અનારોગ્ય, દગાન ને દયામણી પરિસ્થિતિ અનુભવી રહેા છે ત્યાં સુધી સુધારણા થવી મુશ્કેલ છે કુખનું જ્ઞાનએ જ પ્રથમ ઓષધ છે આપણુ સ્ત્રી કેળવણીનું પ્રમાણુ—અરે, કન્યા કેળવણીનું પ્રમાણુ જોષએ તો સને ૧૯૨૧ ના સગકારી ગેપોર્ટ પ્રમાણે ૬૬ લાકડે ૧૨૩ પુરુષો અને ૮૨ સ્ત્રીઓ બહેલ્લી હતી, આમ તેમની કેળવણીનું પ્રમાણુ ૧૦૨ ટકા જેટલુ છે એટલે પ્રથમ તો જ્ઞાનનો પ્રમાણ તેમને આપવાની અત્યલ આવશ્યકતા છે સ્ત્રી કેળવણીનો પ્રચાર નધતા યૌ સાગ વાના થશે આ સિવાય લમ મોડા થાય, લાયકતા થાય, તેમજ સતતિનિયમન જગિરાય, પડદાનો ગિનાજ દૂર થાય સ્ત્રીના નકલુધર્મ મગભાંરથા, કમુનાવડ, પ્રસૂતિમાળ-વજેરે ગ્રસ જે સ્વચ્છ દવા, પ્રમાણ, યોગ્ય પોષણ, સ્વચ્છતા, જાતીય સ્વચ્છતા, પ્રસૂતતા વજેરેની દરમર તનાય, રડવા કેટવાના કુરિવાજ નિર્મૂળ થાય, માનસિક ને શારીરિક જોડા થતા અગ્રે, ખાજલમનું નામ નિશાન ન રહે લમજીવનની વિધમતા દૂર થાય વૃદ્ધલજ્ઞ અને નિધુર લગ્ન અટકે, પુનર્લગ્નની છૂટ રહે, સ્ત્રી-

ઓના આગેગયને સ્પર્શતા ફેટવાયે સામાજિક વહેંચેનો વધ થાય બહુ લગ્ન થતા અટકે, મમાગ્નનો તેમના પ્રત્યેનો અનાદાર આદરમા ફેરવાય અવકેવના દૂર થાય, નાગીપ્રતિષ્ઠાની ભાવના જાગે તેના મ્વન ત્ર વ્યક્તિ રત્નો સ્વીકાર થાય, તેના સ્ત્રીત્વનો નિર્વિધ્ને અને નિષ્કટક ગીતે વિકાસ થાય ઉપયુક્ત સામાજિક મરણો તો જો મમાન ધારે નો મેળો દૂર નરી શકે તેમ છે

આર્થિક કારણોના નિકાલ — ગુજગનનો આર્થિક પ્રશ્ન તો દિંદ સાથે અને તે દ્વારા અખિત વિચ્છના અર્થતત્ર માથે મદ્દ જાયેનો છે, એટલે એ આનરરાષ્ટ્રીય પ્રશ્ન બની જાય છે છતાંયે જરૂર કરી, ઉત્પાદન શક્તિ વધારી, ગૃહઉદ્યોગોને પુનર્જીવન આપી, રાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગોને વેગ આપી મૂલ દયાધર્મ અને સામાજિક બદલોને ફઢિરસમે પાછળ થનો લખવટ ખચો બધ કરી, આ પ્રશ્નનો કદકેય ઉકેલ લાવી શકાય આ ક્ષેત્રમા ઉત્પત્તિ તો ત્યારે જ થઈ શકે કે જ્યારે ખેતી ફળદ્રુપ થાય, ઉદ્યોગોનો વિકાસ થાય, મૂસાલુનીનિનો નાશ થાય, પ્રતિકૂળ વેપારનીતિ અને વિપરીત અર્થતત્રનો પરોઠો થાય આ તો થાય ત્યારે થાય, છતાંયે આજે પણ ખેતીની નીપજ દાગ ભૂખમરો, ગોરસ દ્વારા અપોષણ અને પ્રલભ્ય—અયમદ્વારા અતિસત્તિ અટકાવી અશાન્તિ, અનારોગ્ય અને અત્યાયુષ્યને ભગાડીએ

વેયક્ષિક ને વૈજ્ઞાનિક કારણો — નડવૃધર્મ — રજતવક્ષાએ નીચેના નિયમોનુ અવસ્થ પાલન કરવું કૌર્મપણુ વમ્બુને સ્પર્શવી નહી કહે પાણીએ નદાનુ નહી, દંડી દવાથી મુક્ત રહેવું નહી નળાવે ન્દારા ધોન જવું નહી પહેરના વપકા મિત ગરમાવાવાળા રાખવા પેદાના કૌર્મપણુ બાગને તીન નીચેનો સ્પર્શ જ ન થવા દેવો પત્થર કે ચૂનાની છે ઉપર હરવું ફરવું નહી. કામ્તી, બધ, ચિંતા, ગોષ્ટ, કોષ, વિલાસ, સીડિયાપણુ વોરથી મુક્ત ગહેવું પત્થર ઉપર કૌર્મપણ પાષપો વિના રાચન કરવું નહી. અતિ પરિશ્રમનુ કામ કરવું નહી. દગનુ કામકાજ અવસ્થ કરવું આરામનો મિતગોમ રાખવો. અતિ માર્ત્તિક આદાર

લેવો. જાદિ, તેમજ ઉપવાસ કે લાંબણુ પણ કરવું નહિ. ખોરાક લેવો પણ પરિમિત સાદો હજવો અને પથ્ય. ઉમ્મ તાપ કે વરમાદમાં ફરવું નહિ. અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડા નીરે ન નહાનાં કોડરવણી નીગનો ઉપયોગ કરવો. રળેદર્શનનો શ્રાવ ગંદાં-ગોજરાં વસ્ત્રમાં એકઠો થવા દેવો નહીં. વાદળી અગર સ્વચ્છ વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે. મસ્તકે તથા વાસે વગરની ફાટ આવવી, ઉધરસ, આંધી, કમરનો દુઃખાવો, સાંધાનું રહી જવું વગેરે ખટાશને આભારી છે, જેથી ખાટા, ખારા, તીખા દાદા ખોરાક ખાવા નહીં. ઊંચ, અચણાં, મૂળા રીંગણુ દૂધી, હીંગ, બાજરી-વન્ય ગણવડાં. દાળ, બાત, રોટલી, દૂધ, પુરી ખરાય. કળાહાર કરાય. જેમ બને તેમ શરીરને ગરમ રાખવું. પુરુષ સસર્ગથી—અતિ સહવાસથી દૂર રહેવું. તેમ ન થતા કમવૃત્તિને ઉત્કેષણી મળે છે જેથી અતિશય રક્તઆવ-અત્યાતૃપ્ત થાય છે અને તેને પરિણામે અન્ય રોગો પણ થવા પામે છે. રજસ્વલામાં સબોગથી 'વાધક' નામનો એક રોગ થાય છે.

આ ઉપરાંત આપણા મહર્ષિ વાગ્બટ કહે છે તે નિમ્નલિખિત નિયમોનું પાલન કરવું. દૂધમાં તૈયાર કરેલો જવનો ખોરાક અતિ અપ્રમાણમાં લેવો ત્રણ દિ લગી નાથની નગરે ના ચડવું. ઋતુકાળમાં પ્રથમ ત્રણ દિનસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. દિનસે ઉંઘવું નહિ. આખના અંગન વન્ય. આંસુ સારવા નહિ, રડવું નહિ. રનાન ત્યાગ ચ દનાદિ લેપનો ત્યાગ. તેજમર્દન વન્ય. નખ ઉતારવા નહિ. દોડવું નહિ. અતિ હાસ્ય ત્યાગ્ય અતિ ખોનવું નહિ. અતિ કોપાદલ સામળવો નહીં. મસ્તક ચોળવું નહિ બહુ પવનમાં ફરવું નહિ. અતિશ્રમ કરવો નહિ—માનસિક તેમજ શારીરિક. દર્બના આસને શયન ઈષ્ટ માટીના પાત્રમાં, પતરાળામાં કે હાથમાં જમવું. ચોખાદિ રહેજો ખચી જાય તેના ખોરાકનું સેવન કરવું. વગેરે ... વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ કેટલા ઉત્કૃષ્ટ નિયમો !

સગર્ભાવસ્થા:—રોજ દસ સાથ આવે તેમ કરવું. રાત્રે ભારે આહાર લેવો નહીં. શુદ્ધ ધોઈ સાથ અને સ્વચ્છ રાખવા—પ્રક્ષાલન

મળે—છૂટથી પાણી વાપરવું. નીરોગી, લીના ધાસ ને સૂર્યના કુમળા
 તાપમા ચારે ચરતી નીરોગી ગાયનું સ્વચ્છ અને સરસ દૂધ—દિવસમાં
 ઓછામાં ઓછું ૧ થી ૧૫ શેર વાપરવું ખિચ્છાને પોષાય તેમ તાજા
 ફળફળાદિ અને તરમરીનો ઉપયોગ કરવો. મોગરી, દાદા, કેમીજ,
 માળતર, મૂળા, ફલાવર વગેરે કાચા ચાકમાજી કચુંબગ કરી ખાવા
 મામડાની અને તકેરની સ્ત્રીઓને પોષાય તેવા ફળો—જેમ કે—કાકા,
 ગેરડી, કેળા, મોસંબી, સંતસ, કાકડી, બેર, તડબુચ, શેતુર, જાણુ,
 રાયજી, ચીબડા, શુનરના ફળ, કેરી, મલકા વગેરે વાપરવા ઉત્તમના
 મહિનાઓમાં બારે તથા ત્રીકાચદાર ખેરામાં ન લેવો, મોઢાના મોતી
 દાતને સ્વચ્છ, તકુરમને વ્યવસ્થિત રાખવા મર્વ કાઈ ઉપાય કરવા
 ચણીઓ પેદા ઉપર કસકસાવીને બાધવો નહિ દાખટ, તતરમધ કે
 તસતસના અને વજનમાં બારે વજન ન પડેગતા તે દક્ષમ, લીના અને
 ખૂલના પહેરવા ગિરોજા ખુદની ને તાજી હવામાં હરવું—૩-૫
 મૂર્તિગાયક કસરત કરવો હળતુ કામકાજ મરવું રાત્રીનું સ્વચ્છ,
 સુધક અને સફાઈદાર રાખવું. બાગીઓ ખુદની રાખવી આદ્ય કવામની
 ગાદ-ઉઠી ઉધ લેવી નવ વામ્યા લગીના સૂર્યના ક્રમજ ગિરોજામાં
 ગિરોજાના મરવું તનની તથા વિશેષે મનની સ્વચ્છતા, સ્વચ્છતા અને
 પ્રમજના રાખવી ટટાર ઉભા રહેવું, બેસવું કે સૂવું જેથી પેદાનો બામ
 દમાય, સંકોચાય કે વળી ન જાય ઉધમાં પેદા ઉપર વજનના ફૂલા
 ન વગે તે નળે વસ્ત્રપરિધાનમાં ખૂજ કાળજી રાખવી દૂટીયા વાગવા
 નહીં માનસિં તેમજ શારીરિક—આહાર, વિદાર અને નિદારનું પ્રનાય
 જાળવવું આ સ્વચ્છતામાં ગર્ભાવધાની વૃદ્ધિને લીધે કમજીયાન થવાનો
 વિગેલ સંભવ હોય છે આ વખતે ફળાદાર રામ માણુ ધર્તા ૮ ઈ
 સતી વખતે અને હાલી વખતે ખાનો ગરમ પાણી પીવાથી રાપડો
 થાય છે મ્તાય અર્થ થાય તો તેની અભાગપૂર્વક દવા કરવી. મમ
 ભાવમ્યા એ નારીમદિરનો ક્ષત્ર સ્વચ્છ છે એવી એની મદતા નમજી
 ને ઉપયુક્ત નિવગોનું ક્ષત્ર રીતે પાનન કરવામાં આવે તો તો ક્ષત્ર-

વાનઃ અને પ્રસૂતિકાળની અસળ પેદના દયાંય અયોપ ધર્મ જાય.

મુવાવડ—પ્રસૂતિનો મમય એ શ્રીઓને માટે જીવલેણ કટોકટીનો છે. ધણી બાલિકાઓ અકાસે આશ્વવર્ષમાં માતા અને છે તેને માટે મુવાવડ જીવલેણ નીવડે છે. જ્યાં રોગોનો યોગ્ય વિકાસ ન થયો હોય ત્યાં મુવાવડ આવે એ સરીગના આરોગ્યને નાશ કરનાર નીવડે તેમા શી નવાઈ ? અકાસે માતૃત્વની પ્રાપ્તિ એ આગેઅનો વિનાશ કરનાર છે. કમુવાવડ એ પણ અકાળ માતૃત્વનું સીધું ને નાનીન પગિ-લુખ છે. સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં પ્રત્યેક મુવાવડ વખતે શ્રીઓની ઓઝામા ઓઝી હ માસની જનનશક્તિ ધગી જતી હોય છે. આનો અર્થ એ કે, હ માસ જીવવાને માટે જે આરોગ્ય, મળ, શક્તિ અને ચૈતન્ય હોના જોઈએ તેટલા બળ, આરોગ્ય, ચૈતન્ય અને શક્તિ નાશ પામે છે.

મોટા શ્રીમતાને ત્યાં અને મરીમને ઘેર પણ પ્રસૂતાને માટેના ઓરડાઓ અસ્વચ્છ હોય છે તેને આપવામાં આવતા ટપડા જૂના, જીર્ણ અને મેચા હોય છે. કનાન અગર શાદલી ગોઠડીના ગાબા આપવામાં આવે છે. એ બધા અનેક જતુઓથી ભરપૂર હોય છે જતુ-શાસ્ત્રવિજ્ઞાને રોગજનક જતુઓ (પેથોજનીક) જતુઓની અસખ્ય ઉત્પત્તિ માની છે. આ જતુઓમા અસ્વચ્છતા હોય છે, દુર્ગંધ હોય છે. તે ફેલાય છે, તેથી વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ક્ષય, ખેંગ, શરદી, ત્રિદોષ, ટાઇફોઇડ, મેટેરિયા—આવા રોગો આવા પેથોજનીક જતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે પ્રસૂતાના ગૃહનો, નેના ઓરડાનો, તેના ટપડાનો જોને ખ્યાલ હશે તે રહેલાઈથી મમજ શકશે કે આવી અપૂર્વ ગઠકો અને અસ્વચ્છતાને લીધે સ્વારોગ થાય તો તેમા શી નવાઈ ? વળી અવાગ ઓરડા, ધૂમાડીવાળા ઘર, હના ઉગ્મસ-સૂર્યપ્રકાશ વિનાના ઓરડામા, ભેજવાળી હવામા પ્રસૂતિ થતી હોવાથી તે અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. સ્વચ્છ હવા, ઉગ્મસ, પ્રકાશ, જતુવિહીન ઓરડો,

અવ-૨ અર્થ આટલા જોડેની પ્રથમ જરૂર છે આ યાદે તો કેળવણી
દારો જોવાની જોઈએ કેળવણી દાર્જિને લીધે તે પ્રભુતિ વખતે
શ્રીની જનની મહાજ ગાળી મશ્કે તે એન્ડીમેન્સિ—(પ્રતિબરને)
દ્રવ્યોના ઉપયોગ પડતો કરે છ નગા તો શરીરની રચનાનું જ્ઞાન હોય
૪, આથી પ્રમજોવણા કેસ ઉપાયો લવા તેની તેને જનજી હાય છે

પ્રા નિ પરીથી ખામ સભાજ રાખનાની હોય છે પદે ૧ દશ
દિવસમા જ તારની અદર તાર, શરીર, દુ ખાવો કે વા ન થઈ જાય
એ સભાજી એ માટે ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે અગર તો વૈદ્યની
સલાહ અનુસાર દવા, શીશર અને પરીખ આપવા, જોડી ગર્ભાશય
ચોક્કસ થાય અને બીજા વ્યાધિ જનુ ન થાય વળી બાળખી પજુ
પૂર્ણ મહાજ લઈ શકાય જોરામ્મા નિયમિતતા સાચવી જોઈએ
જોડના પ્રમાણમા પદે ૧ સ્ત્રીઓ સુઠ ગઠિયા અને બીજા દ્ર વો લેતી
તે બધુ જોડલા પ્રમાણમા આજે લેવા છે ૧ આ અવધામા મુનારોગ
ન થઈ જાય ની ખાસ મગજ રાખવી જોઈએ ઉપર પ્રમાણેની
સભાજ રાખનાથી શારીરિક આરામ અવસ્થ સાચ રહેશે (વિશેષ
માટે પ્રકરણ-૭મું-આના અસુધાનગા વાંચો)

આહાર — અન્નમય દેહ આતારથી બધાય છે રક્ત, તત્ત્વો
ઓ રનાયુઓના બધાશ્વ મળે તનિય દર્શનિ દારો ર્નેદ અથવા
પ્રજ્વન અથવા ખાવપ્રાણ આવસ્થા છે એ જ્ઞાનના મધ્યમ વર્ગના
નિત્ય જોરામ્મા આ તરવો છે આ સ્ત્રીઓમા રાધ્યુખાના માનને
અભાવે આતરના કેલાયે અત્યુપયોગી તરવો વેડકાર્જ જાય છે

રાધેતા ઓ તમેતો જોગકમાન નિર્જવ અને પચવામા ખારે
જની જાય છે તે કુદરતી નહી, પણ અકુદરતી થઈ જાય છે તેનુ
પ્રાપ્તત્વ વડકાર જાય છે સવામા ખડાથેના-હોવા ચોખા અને
ફોર મિલમા જ્ઞાનોયો લોટ-આમા નામનુ જ મેવન છે હાથે હોલ
ચોખા અને ઘટીના લોટમા પ્રાપ્તત્વો કાયમ રહે છે અને ત્વાદની
દ્રષ્ટિએ પણ તે ઉત્તમ છે આ સિવાય ઘઉંના લોટનુ મળામણ,

ચોખાની કુશળી કે જાનનું ઓસામણ જે ઠાઠી નાખવામાં આવે છે તે મુદ્દશેષ ઠાઠી નાખવું જોઈએ નહીં. શક્ય હોય તો ઉઘાડેલા કે દુધમાવેલા ઘડે સંખ્યા વિના ખાવા, અગર ઘડેને જલદી બરડી તેની ધૂસી કરીને અગર તેમાં આખા મગ મેળવી ખીચડો બનાવી ખાવો. ધાણાનાં તેલ, ખાંડ વગેરેના ઉપયોગથી આરોગ્ય જમડે છે, આવરદા ઘટે છે. તેલ તો ધાણીનું વાપરવું. ચાકબાજી, ગંજ, ખાંજ સોપાખીનનો વપરાશ વધુ રાખવો. રોજીદો અગ્રાધાન ખોરાક રોગો પેદા કરે છે. તેને ટાળવા ને ખાળવા પ્રતિઅશ્વકો જેમાં હોય તેવો આહાર લેવો. આ બધા ઉપરથી દુનિયાજામાં શુદ્ધોપયોગી વિજ્ઞાન (Domestic Science) દાખલ કરવાની આવશ્યકતા નથી લાગતી ? આ સૌ ઉપરાંત ભોજનનો સમય નિયત કરવો. પ્રકૃતિને જે માફક આવે તેજ ખાવું. સંપૂર્ણ પ્રસન્નતાથી-તન્મયતાથી જમવું. પટરસનું સેવન હિતાવદ્ છે. ખૂંચ ચાવી ચાવીને ખાવું. વાસી ખોરાક-ટાટો-ઉતરી ગયેલો ખાવો નહિ. અતિ ગરમાગરમ પણ ખાવો નહિ. ખોરાક સ્નિગ્ધ ખાવો. આહારનો અતિયોગ કે હીનયોગ કરી પ્રત્યાપરાધ ન કરતાં મિતયોગ કરવો. શ્રિમિ સિવાય જમવું નહિ. પચી : ગયા બાદ જમવું. ભોજનનું રથાન સ્વચ્છ અને મનને આનંદ આપે તેવું સુગંધ રાખવું. બહુ ઉતારજો તેમ જ બહુ ધીમે પણ ખાવું નહિ. વિરુદ્ધ રસવીર્યાળા પદાર્થો કદાપિ સાથે ન જમવા. જમતાં જમતાં કેટલેક ગાળે-મેટિ બાગે વચ્ચમાં-પાણી પીવું. ભોજન પછી તરત જ-શારીરિક યા માનસિક કામ કરવું નહિ. ભોજન પછી 'વામકુક્ષી' કરવી. ખપોરે જમ્યા બાદ આરામ લેવો. જમ્યા બાદ દરવું-ફરવું-વગેરે.

જકેનો દરરોજ સંધે છે, પણ ખોરાકની શાસ્ત્રીય માહિતીથી તેઓ અણુઅણુ છે, અવગત, કેટલીક વસ્તુઓ તે જૂની રીત પ્રમાણે કર્યે જાય છે, તથાપિ તેવું મહત્ત્વ, તેની શાસ્ત્રીયદષ્ટિ તેના ગુણધર્મ વિશે તેમને ખગર હોતી નથી. ઉદાહરણ માટે-દૂધપાકની સાથે કઢી

જ બનાવાય, પણ તેનું ગાંઠીય (Scientific) ટાંચુ તે આપી શકશે નહિ. એ જ પ્રમાણે બીજાં કાગળો માટે દલીલ સકાય.

વળી સાથે સાથે એમ પણ દલીલ સકાય કે, અનેક નરી વાનીઓ બનાવના છતાં ખોરાકનાં મુખ્ય નસ્તો વિશે તેમને દલીલ માહિતી ટોળી નથી. ચોગ્ય રીતે લીધેલા ખોરાક શરીરને પોષ આપે છે, એટલું જ નહિ, પણ ખોરાકમાં રહેલાં કેટલાક દ્રવ્યો, કાર, રસાણના, ચેતન્યો એવાં છે કે જેની માહિતી પૂરી હોવી નથી. શરીરના ધસાર્જ જતા બાગો અને કોષોને નવપદ્ધતિત કંચાની ક્રિયા શરીરની અંદર ચાલના રાસાયણિક પ્રયોગોની મદદથી અદર્શિય થાય છે, અને તે ક્રિયા ચાલુ રાખવાને માટે આપણા ખોરાકમાં આવતા જૂદાં જૂદાં તત્ત્વો ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જે ઉપરની ક્રિયાને મદદ કરે છે, ક્રિયાને અર્જન ગમે છે—ખોરાકમાં પોષણ શક્તિ વધારે ટોચ છે, ત્યારે બીજા કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જેથી ચેતન્યશક્તિ વધુ ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોરાકમાં માત્ર ધાન્ય જ નહિ, પણ ફળ એ એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જેમાંથી ચેતન્ય વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. ફળોમાં કેટલાક એવા શુભો છે કે જેથી ખોરાકને પૂરેપૂરો શોષાર્જ જવામાં તે મદદ કરે છે. વળી તેમાં ગળાર્જ આવેલું પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે રોગનિવારક જળ તરીકે અતિ ઉપયોગી અને દર્શિમની છે. કેટલાક ક્ષારો સિવાય બોહીની સ્વચ્છતા સંબંધી શકતી નથી. કેટલાક ખોરાક અને ફળોમાં આવના કેટલાક ક્ષારો હોય છે કે જેથી તે બોહીને સ્વચ્છ કરે જે અને શરીરને તાજગી આપે છે. કેટલાક ખોરાક અરબીને વધારનાર ટોચ છે. કેટલાક બોહીવર્ધક ને કેટલાક જનવર્ધક ટોચ છે. આ બધા ખોરાકમાં હવે તો વીટામીન કેટલા પ્રમાણમાં છે એ પણ જાણાયું છે. અને એ વીટામીન જેમા વધુ હોય એવા પદાર્થોજ શરીરને વધારે શુભકારી અને આરોગ્યવર્ધક ગણાયા છે. આ વર્ણ

ખોરાકનાં દ્રવ્યો અને તેની શાસ્ત્રીય માદિની જડેનોને નગ્ની છે. આ નિબંધનો હેતુ એ ખોરાકનાં વિશિષ્ટ તત્વોની ખીખાંસા કરવાનો ન હોવાથી માત્ર તેની તાત્વિક ચર્ચાથી જ પતાવવું રહ્યું.

ખોરાકના ગુણધર્મો વિચારવા ઉપરાંત ખીચું એક મદત્વનું અંગ પણ તેને અંગે વિચારવું જોઈએ. આપણો દેશ ગરીબ છે. ગરીબ દેશમાં માંડ માંડ ધાન્ય મળતું હોય હોય તેની શાસ્ત્રીય પૃથક્કરણની ચર્ચા ખીનકેપોગી જણાય એમ કોઈ જણાવે તો એટલું જ કહી શકાય કે, જ્યાં જ્યાં ધાન્ય, બાજીપાકો એ બધામાં પુરતાં પોષક દ્રવ્યો રહેલાં છે. માટે એ પોષક દ્રવ્યો જેમાં હોય એવા ખોરાક ક્ષેત્રે જોઈએ. વળી પકાવવાની બાબતમાં પણ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઉત્તમ ખોરાક પણ તેને યોગ્ય રીતે પકાવીને-અમર યોગ્ય સ્થિતિમાં ક્ષેત્રમાં ન આવે તો તેના બધા ગુણધર્મો નાશ પામે છે. આગરકાલ ધઉંના સોદનો થુલા સાથેનો ઉપયોગ ધરી જઈ મેંદાનો ઉપયોગ જે ઘવા લાગ્યો છે તે એક ખાસ ઉદાહરણ છે. થુલાની અંદર રહેલાં પોષક વિટામીન દ્રવ્યો ચાશ્માં ગળ્ય છે અને માત્ર મેંદા રહેવાથી ધઉંના બધા ગુણ તેમાં આવી શકતા નથી. એટલે ઉત્તમ ખોરાક હોવા છતાં તેનો કરો લાભ આપણે ઉઠાવી શકતા નથી એ સ્પષ્ટ જણાશે.

ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કેટલાંક દેશો કાચાં જ લઈ શકાય. કેટલીક વસ્તુઓ બાફેલી જ સારી. કેટલાંક દ્રવ્યો પકાવીને, શેષીને રાંધીને ખાવામાં આવે તો જ ગુણકારી નીવડે. દેશોની બાબતમાં અને લીસેલરી શાકબાજીના વપરાશમાં ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે. જેમ કાચાં ક્ષેત્રે તેમ ગુણકારી છે.

આ પ્રમાણે ખોરાક સંબંધી શાસ્ત્રીય માહિતીનો પ્રચાર જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી તેમનું આરોગ્ય અને પ્રજનનું આરોગ્ય પણ સુધરવાનું નથી.

પોશાક:-પોપણુને અને પોશાકને નિષ્ક્રિય સબધ છે જેમ
 પોપણુ અથવા તેમ પોશાક અતિ જોઈએ ગુજરાતણુને પોશાક
 આરોગ્ય અને કાનની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ છે બોડીશ અને કેસેટ જેવા
 તથા પોશાક પહેરતા કેટલાયે ગેંગોને સ્ત્રીઓ આમને છે પોપણની
 વૈરાગ્ય-દૃષ્ટિએ યાપણ મૃત્યુ અર્થાત્તીન જમાનાની ચોળીઓ અને
 પોપણ ઉત્તમ છે પોશાક બદલના પહેના ગુજરાતનો નારીસમાજ
 આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ વસ્તુ ધ્યાનમાં લેશે? હાનતી સ્ત્રીઓમાં
 ધરેણી પહેરવાનો શોખ પણ જેવા તેવા નથી એ મોનેરી કે ગેરેરી
 શૃંગારીઓથી પોતાની જાતને જાહેર છે, બાર વહે છે, ચોરીની બીતિ
 ગામે છે અને તેટલા ભાગમાં વિશેષ મેલ જામે છે રાગો તે કઈ
 લેવા જવા પડે છે? આ ઉપરાંત કેટલીક મુશ્કેલી બહેનો-નેસર્ગિક
 સૌન્દર્ય નહિ દેવાથી અગર સૌન્દર્યમાં વધારો કરવાના હેતુથી પદ
 પાઉડર, પોમેડ, અને અને પ્રકારની ક્રીમો ને મો વાપરે
 આથી આમડી નીચેની મથીઓ સ્પષ્ટ જાય છે મરણ કે ઉપગ્રી
 બનાવોમાં જલદી કાઢવા કેટલાક ગ્રામણો આવે છે ચહેરાને આ-
 મ, સુદર ને મુલાયમ બનાવવા આ સૌ વસ્તુઓ વાપરવા મૃત્યુ
 તેજમન દહી, ઘાસ કે લીણુનો ઉપયોગ હજાર વાતે સારો

કપડાની સ્વચ્છતા:-કપડાની સ્વચ્છતા તરફ પણ ધ્યાન
 આપવું જોઈએ ક્રિમતી વસ્ત્રો પહેરવામાં પ્રતિષ્ઠા નથી પણ સ્વચ્છ
 અને માત્ર મ્હણ પહેરવામાં પ્રતિષ્ઠા છે ક્રિમતી વસ્ત્રોને ધણી વાર
 ધોવામાં આવતા નથી રેશમી અને ગરમ વસ્ત્રો તેના ઉત્કર્ષણ છે
 કેટલીક રેશમી સાડીઓ જે માત્ર ફાટી જાય ત્યાં મુધી વર્ષોના વરો
 મુધી વગર ધોયે વાપરવામાં આવે છે વળી કવચિત્ તે સાડીઓ
 અગર ચણી-આ કે કમ ન બીજાને પહેરવા માટે પણ વાપરવામાં આવે
 છે આથી આપણને ખબર ન પડે એવી ગતિ એકબીજાના એપી
 રાગો એકબીજાને લાગે છે, પરિણામે અમી જેવા એપી દેઈ લાગુ
 પડે છે. એટલા માટે કપડાની સ્વચ્છતા તરફ ખૂબ ધ્યાન આપવું

જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ પોતાના કપડા મનના મુર્ચા ખીન થઈને વાપરવા આપના નહિ, કાચ આપવાનો પ્રસંગ આવે તો ફરીથી ઘોઈનાખી અને પરીચી જ, તેનો વિષયોગ દરેકો.

ગરીનાઈને કારણે કપડાની ગદ્ય મદન ન કરી નેસાય. થીંગણાના કપડામાં રૂઝમ નથી, પણ તે ગદા હોય તેની રૂઝમ ટોલી થઈ થીંગણાના કપડા પણ ને મ્વરૂ હોય તો તે આદરને પાત્ર છે વળી આમાન્ય સ્થિતિના અને ગરીબ સ્થિતિના માણસોને સરેક કપડા ગળ્યે પાનવે નહી, પણ તેમને રૂઝમ પાળીમા મેડામા પોતાની મ્વરૂ તો જરૂર રાખી ગકાય

વળી પહેરવાના કપડાનો બીજો ઉપયોગ ન થાય નાક નડના માટે અમર ખાનાનું કે મીઠું વસ્તુ ખાના, સાડી અમર મળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો, પણ તે માટે કાપડના જલ કપડા અમર કમીઝ રાખી રાખાય આની આમાન્ય રેવો પાડવામા આવે તો પગની મ્વરૂતા જરૂર રાખી રાખાય

હવા - જનનમા અતિ ઉપયોગી તરત તે હવા છે હવા મ્વરૂ હોવી જોઈએ ક્ષય, દમ, ઉધાન જેવા જ્વરોનું નો અમ્વરૂ હવા અને ઉત્તમ વિનાના નિનાસગ્ધાનોને લીધે જ થાય છે. આપણે ચોક્કસ હવાની ઉપયોગિતા વિષે વર્ષ જણતા જ નથી ગામડામા અને શહેરમા બે ય જગ્યાએ તેની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે આપણા ધર વીચ વસ્તીવાળા લક્ષમા હોવાથી પૂરતો પ્રમાણ મળતો નથી આથી ગ્રામ્યાર્થ રીતે જ હવાને શુદ્ધ થવાનો અવકાશ જ મળતો નથી નળી મધીના જગ્યાની હવા અસ્વસ્થ હોવાથી ખીટાણુઓનું તે નિવાસ ગ્ધાન બની રહે છે આવી હવા ડેકુમામ જવાથી ક્ષયના જેવા જ્વરોનું ફોં થાય છે. તેમા જહેનોને તો આખો દિવસ ઘરમા જ ગો વાળ રહેવાનું હોવાથી ચોક્કસ હવાથી તેઓ વચિત ગદે છે

ભૌતિક વિજ્ઞાન જણાવે છે કે આમા ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ)

અને નાઈટ્રોજનનું મિશ્રણ છે. ઓક્સિજન વાયુ આપણા શરીરમાં માસ ધારે આપણે લઈએ છીએ. આ ઓક્સિજન વાયુ આપણા લોહીની અંદર રહેતાં રાતાં રક્તકણોને ગ્રહણ કરે છે અને તે મગની મુદિ કરે છે. એ જ જીવનનો આધાર છે. પણ કેવળ શુદ્ધ ઓક્સિજન આપણે લઈ શકતા નથી. એમાં ધીમું પણ ટાઈ નરત્ત છે. આ તરત્ત આપણને ખુશી દવામાં મળી શકે છે. આમ દવાની અંદર પણ જીવનશક્તિ બરપૂર છે. આ જીવનશક્તિનો શરીરમાં સંચાર કરવાને માટે અંદરનો અંતર શકે તેટલા વધુ પ્રમાણમાં ખુશી દવામાં રહેવું જોઈએ.

ત્યાં ધૂળ, ધૂમાડો, દુર્ગંધ, બારીક રમકણો ન હોય તેમજ અતિશય બિનાસ ન હોય ત્યાંની દવા જ ચોક્કસી ગણાય. જ્યારે શરીરની બહારનો બહાર પાણી બરવા કે કપડાં ધોવા માટે નદી એવા કુવાને કંઈ જવાનું હતું ત્યારે આવી ચોક્કસી દવા પૂરતી મળી રહેતી. નિર્ગર્ભની રમણીય લીલાનાં દર્શનથી નયન અને મન બંને થી પ્રભુસ્થ રહેતાં. વળી પ્રાનઃક્રાંતિ પ્રકાશ પણ મળતો હોવાથી તેમાંથી નિઃકળતાં અરુણ-વાયોલેટ કિરણોનો બહુ પ્રભાવ પણ શરીર ઉપર પડતો. સ્વેદન આવામ પણ મળતો. Deep Breathing-કેંડા માસની કિપાનો લાભ પણ સદા હોય.

આને તો ગામડામાં પણ આવી શુદ્ધ દવાની સ્થિતિ રહો નથી. ગામડાંની આશુઆશુ હિરણ આવેલા હોય છે. હરબગ્ગે આરે થી આશુએ કુંભાર સોડેલા નીખાણ પણ હોય છે ન, અને ધીંછ અંદરી, એંદવાડ, બાગકોના મગમગવળું ન શરીરની આસપાસમાં ચતું હોવાથી ત્યાં પણ શુદ્ધ દવાની આજ્ઞા રાખી રાખી નથી. ગામડાનાં દુવાળી આશુઆશુ પણ એટલી અંદરી હોય છે કે ત્યાં આમગ ચોક્કસી દવા મળી શકે એ ચાનું જ બહુ-અરેડું છે.

આમ ચોક્કસી દવાનો પ્રથમ ગામડાને માટે તથા શરીરને માટે

મુજાણુ બર્થો થઈ ગયો છે. તેનો ઉકેલ એક બે રીતે આવી શકે. રહેઠા વખતી બહેનોએ ચોક્કસી દવા મળી રહે તે માટે નિયમિત બદાગ કંવા જવાનો નિયમ ગણવો. આ બધાંને માટે કદાચ સકથ ન બને નો આવાડિયે અથવા અમુક દિવસોએ તો ચોક્કસ બદાગ જવાનો ટાપકમ રાખવો. બદાર ખુદના મેલનોમાં, નજીકનારે અથવા તે ખેતગેમા એક દિવસનો પડાર નાખવો. આથી તેમને પૂંતી ચોક્કસી દવા મળી રહેશે, જાનનંતુઓ પ્રકુલ અને સનેજ બનશે. આમ ન બની શકે તેમણે પોતાના ઘરમાં જ્યાંથી પ્રકાર અને ખુદની ચોક્કસી દવા આવી શકે તેવી ગોપન્ય કરવી. પોતાના ગીજનાં તે બેઠક ત્યાં ગણવાં, શુદ્ધમાં પૂંતી સ્વચ્છતા રાખવી. સામાન્યવર્ગની બહેનોએ વાળની વખતે જીણું રજકણું ઉકે છે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. આ રજકણું શ્વાસ વાટે ફફડાંમા જાય છે, તેથી ત્યાં મડે લાગે છે. તેમાં થ વળી લીંપણ કમતા છે અમર પદ્યર્થનાં તળીયાં વાગા મડાનોમા ખૂબ સભાળ રાખવી, કેમ જે તેના ઉપર તો અત્યંત બાળીદ રજ હોય છે. આ ગળથી ફેફસા ને અતરડા બગડે છે. તે દાનના પારાની બાળુમા અને દાન ઉપર ચોટી રહે છે. આનું પરિણામ દાનનો સડો અને પાથેનિયામા બે પરિણામે પાથેરિયા થતા બે કમજીયાત, અડધું, આતગડાના હોં શરૂ થવાના અને પગિણામે બયદર બિમારી અને અનારોગ્ય શરૂ થાય છે. નજીકી જણાતી વસ્તુનું કેવું ગભીર પગિણામ આમ આરોગ્ય સંરક્ષણમા સૌથી મહત્વની વસ્તુ ચોક્કસી દવા છે, તે સહેજે સમજવને

પાણી -આપણા જળાશયો, કુના, વાન, તળાવો તરફ નજર કરીશું તો મદમી અને અવચ્છા માનુસ પડતો જળાશયોને કિનારે બે જગત્ જવાની, દાનણુ વરી ઉવ ઉતાનની, એક જ જગાએ બાળ કોના બાળોતીયા ધોવાની ગંદી અને અસ્વચ્છ ટેવો જણાય છે અનેક વાવોના પાણીમા કપથ ધોવામા આવે છે. એ પાણી પીવાથી વાળાના રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે કેટલીક જગાએ તળાવના પાણી

પીવાનાં હોવાથી તેમનો કચરો અને મેલ પીવામાં આવે છે. આર
 અનેક રોગ થાય છે. અમુક જળોમાં પોષક શક્તિ હોય છે. નગ
 ધિરાજ દિમાલયમાંથી વહીને આવતાં ગંગાજળમાં, હિમાલય
 અનેક રાસાયણિક દ્રવ્યો એકઠાં થઈ આવે છે, અનેક વનોપધિઓ
 નાં મૂળનાં સત્ત્વ આવે છે જેને પરિણામે તેમાં દુરમન કીટાણુઓ
 નાથ પામતાં તેની પોષક શક્તિની અસર અન્ય પાણીની તુલનાએ
 ખૂબ થાય છે. પણ આ જળ ચોક્કસ હોવું જોઈએ. જુદાં જુદાં
 પાણીમાં જમીનના બધા ગુણો-લોહ, ગંધક, ઈતર ક્ષારો અને
 રસાયણોનું મિશ્રણ હોય છે. હવે ચરીરની અંદર દ્રવ્ય જોછા પ્રમા-
 ણમાં હોય તેવા દ્રવ્યવાળા પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી ચરીરનું
 આરોગ્ય સારું રહે. જુદા જુદા કુવામાં જૂઝું જૂઝું દ્રવ્યો હોવાથી દરેકને
 માફક આવે તે કુવાનાં પાણી ગામડાંમાં વપરાય છે, એટલે સામાન્ય
 રીતે પાણીનો પ્રશ્ન બહુ મુઝવતો નથી, પણ જ્યાં જળ છે ત્યાં તે
 નળને લીધે પાણીની છટ અને સગવડ વધી છે પણ આરોગ્યવર્ધક
 પાણી તો નથી જ મળી શક્યું. વળી 'New Health' ને આધારે
 સીસાની પાઇપમાંથી ઘરમાં પસાર થતું પાણી પીવાથી પણ મીસાતું
 એર થકે છે. ખાસ કરી પાણીમાં ખારનો ભાગ ઓછો હોય ત્યારે
 આવો પ્રકાર બને છે. આથી લોહીની શીકાશ, ઝાડાની અતિશય કબજ-
 યાત, પેટમાં જોરથી આંકડી વગેરે દેહો થાય છે. ફાતના પાસા
 ઉપર જાંજીર રંગની લીંટી દેખાય છે. કેટલીક વાર હાંડામાં લકવો
 થાય છે અને હાથ લુનો પડે છે. આમ પાણીની અસ્વચ્છતાથી અને
 નળના પાણીથી આવા બ્યાધિ થાય છે. અયબત, આના પ્રતિકાર
 તરીકે પોટેશીઅમ આયોડાઇડ વપરાય છે. પણ એટલી વાત તો
 ચોક્કસ જણાઈ આવે છે કે પાણીની અસ્વચ્છતાથી બધા બ્યાધિ ઉત્પન્ન
 થાય છે આના પ્રતિકાર તરીકે ખેરાકનાં દ્રવ્યો અને અન્ય દ્વાનો
 રસોમાં એના દારો લેવા જોઈએ કે નેથી પાણીની જીવનશક્તિને તે
 હાંપક બનાવે.

પાણીની સ્વચ્છતા માટે પ્રથમ તેને જાડા સ્વચ્છ, કપડાથી ઝગી, સૂક્ષ્મ બેક્ટેરીઆના નાશ માટે ગરમ કરી મગી નાખવું. વાસી પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો. પાણીના પાત્રો અને પાણીઆગના ખામણ પાણી સ્વચ્છ ગળવા, જમવા વખતે ખૂબ પાણી ન પીવું. જમ્યા બાદ અર્ધ કલાકે પાણી પીવું રહે. રહેતે દિવસમાં ૮ થી ૬ રોજ પાણી પીવાથી તે પાચનક્રિયામાં મદદ કરે, આનંદાને આદરખમે અને કમજીવન મટાડે. 'Drink the food and chew the water' એટલે ઘૂટડે ઘૂટડે પાણી પીવાથી ફાયદો થશે. આ પ્રમાણે સ્વચ્છ પાણીનો સામ્રીય રીતે ઉપયોગ કરનાર આવે તો તે મનવર્ધ, જીવનશક્તિથી ભરપૂર અને આનંદઅનર્ધક નીવડે છે.

ગાળવાની ક્રિયા અપૂર્ણ ગેતા તેમાં અનેક પ્રતિબંધો મેડીઆ મૂક્ષમદર્શક કાયની મધ્યો જોઈ સમાય જાય છે. પાણીને ગરમ કરી કાર્બુ દિનાવડ છે, પણ જે નોકોને આ પાણી ન આવડુ હોય અને તેના બાદ મરી ગયેના જીવો લાગતો દોષ તેમને નાટે બીજી વ્યવસ્થા પણ થઈ શકે તેમ છે. પેલીના અને કોનસાની ભૂમીના ફિલ્ટરમાં થઈને પાણી ગાળવાથી તે ગુદ્ધ જળ થશે આ ઉપરાંત જ્યાં નદીઓથી પાણી લાવવાની વ્યવસ્થા હોય છે ત્યાં વીરડામાંથી પાણી લેવું એ ઘણું જ દિનંદર છે.

પાણી ગાળવાની ક્રિયા ઉપરાંત તેમાં રહેલા વિશિષ્ટ દ્રવ્યોનું પૃથક્કરણ કરાવી લેવું સારું છે. આથી તેના ગુણધર્મની ખબર પડે.

માટના, ગોળા સ્વચ્છ ગળવા માટેલાની આજુબાજુ ઘણીવાર શેવાળ બાંહેડો જોવામાં આવે છે. અગર તે ફાસરને લીધે માટનાની હિસામુતા નાશ પામી હોય છે. આથી પણ વાયુનું સચરન બગેાનર થવું નથી. પાણીઆગના ખામણની અસ્વચ્છતાથી ત્યાં પણ જાણીઓ અને કીડાજીવો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વચ્છતાની ખામતમાં પાણી પીવાના પ્યાના અને પાણી કાઢવાના પ્યાના જૂદા રાખવા

તે એ નરિ તો ગદા લાથે લીલેલુ પાણી પણ પાણીને અવ્યય
બનાવશે

શારીરિક અવસ્થા આરોગ્ય સંક્ષણનું પ્રધાન અંગ
તે શારીરિક અવસ્થા છે આનંદવિધિને અવસ્થામાં મહત્વનું અંગ
છે અને આ અવસ્થાને અવ્યયનાનું ખીણું નામ છે અને અવસ્થા
એટલે નાર્થ આપણે ગમ્મ દેડ, તેમાં સખત પશ્ચિમ મરત
શરીરમાંથી પસંદગી નીચે છે આ પરમેવો તે શરીરનો મગ્ન-એક
પ્રકારનું છે શરીરને અવ્યય હવા પૂરી પાળા શરીરના બિંદો
આ મગ્નથી પૂગાઈ જાય છે, પણ ચોગીને આનંદનાથી તે બિંદો
ખુલ્લા થાય છે શરીરની આમડીની નીચે જીણી જીણી અનેક અધીઓ
હોય છે તે સતત રહે છે તેને તાજગી આપવા મર્દનની પણ વડ
છે તેનમ નથી આ અધીઓને ખોરાક મળતા પ્રકુદન ને તાજગીભરી
બને છે, આમડી મુલાળી ને મુલાયમ થાય છે ઉગી જનના સાથ
વાપરવામાં ન આવે તો અધીઓને તે કારવાગી મનાવે છે પરિણામે
મુલાળા, ન મ ને મુલાયમ આમડી રહી મને છે આનંદ માટે અવ્યય
પાણી નાપરવું શરીરનો આમડીના બિંદો ખુલ્લો રહે તે માટે
શરીરને બગાડ લેવા દુરાન પામે ગણવે

શારીરિક અવસ્થામાં આખ, નાન, નાન, નાન, દાન ત્યાં ને
શુદ્ધાગોની અવસ્થાનો પણ સમાવેશ થાય છે આ બધા અવ્યય
વેમાં મેન નીચે છે, બરાબ રહે છે આપણે તે અવ્યયોની અવસ્થા
તરફ જે ઉપેક્ષાટ્તિ મેલી છે, કળવેલી છે તેને અમે આખના ના,
ગ ગુમ, ખમખમની, દાદના નેપી રોગો ને શુદ્ધાગોના બચ
ગો ઉત્તન થાય છે અવ્યયો તરફની આપણી મમતા ખીનતી
તેને અમે પ્રનાણે આ બધા અવ્યયોની અવસ્થા અપરામાં આવે
તો પતી ગાળી આગેન્ય સાર ને સ્વસ્થ રહે એમાં હ નથી

નિવર્યા આરોગ્યનો મોટો આધાર તો નિયમોના પ્રક
પાનનમાં સમાવેશ છે નિયમોના ક્રમમાં ને પાનનમાં આર્યના

કેના નિયમે અને નિયમિતતા જળવાના આગેવડે તો તેના નીચા પશ્ચિમમાં આપોઆપ આવી ગયેશે. સત્તાના વડેના હિંસા ઉપાન-
ગ દિન-મા બે નખત મનોહર કરે મળના વેગને રોકે નહીં.
દરેકની હાતિને મોડના જેવું બીજું એકેય પાપ નથી આમ દાન-તોને
ગેનાથી જોડો અને રોગથી હેગન થાય છે માણસોની બાંકે કે
ખાતી મરમે જોડો પોતાની જાણતોને દમાવે કે, રોકે છે આજે તો
શુ ગુજરાત કે શુ હિંદ માટે જોડો જાણતોની જાણ છે તેની
જાણ મિતેનામોની, દોડોનો કે મદિરોની પણ નથી માટે જો
આને તો ગામે ગામે જાણ જાણવાનો મયદાદાર પણ પ્રમથ મ.
જાણના અમાવે જોડો વેગને રોકે છે અને વેગને મોડે એટલે
મોડોને આમ નહીં એ કે મયુ તો કહે છે 'The civilization
of a land is to be judged from the condition
of its latrines' દત્તાધારણ દાણપૂર્વક કરે આદર્શ, બાદર્શ, મયુજી,
વડ, ધમાસ ને કોઈને દાણપૂર્વકે ઉપગોમ કરા તૈયાબ્યમ,
બ્યાયામ, મનાન બ્યાનધારણ, વજ્રપદિધાન કેશપ્રસાધન આહાર,
વિદ્યાર જે તે જીવનમય નિદ્રા મોડેમા નિયમિત, મિત ન સનાન,
ન તમ રે.

મતતિ-નિયમન-દેશના સામુદાય આગેવડે ને અનિ-
તીને પ્રજા આપે ચહે છે -દેશાતી અતિવચ્ચીવિ. મતતિ-
નિયમનના દિમાવતીઓની એક એવી દલીલ છે કે, આપણા દેશની
ભૂમિ પાયા મોડે તે જતા વચ્ચી વધી મઈ ૮ આથી મતતિ-
નિયમને આશરો લેવો રહો આ નિમિત્તે કેને-ચક્રે સતતિ-
નિયમનસમો પણ અસ્તિત્વમા આ પા છે આજના બોને છ તે
સુખ દિનમા ૧૨ વર્ષ અવો દોકો વચ્ચી વધે જે બ્યારે અન્ય
દેશોમા મવા દો. દોકો વચ્ચી વધે છે છતાં અન્ય દેશોમા નહિ
અને હિંદમા જ અતિવચ્ચીનો દાહ ઉભો થાય કે તેવું દાણપૂર્વક
ગાણતરી નજમ હિંદમા દરેકોરસ માધને પ્રજાભાગ ૨૦૦ થી વધારે

નથી ત્યાં અન્યદેશોમાં તો તેથી અતી ત્રણગણો પ્રગ્નભાર છે
 આવી પરસ્પર વિરોધી પગિચિતિ ઉપસ્થિત થતા છતાં પણ અન્ય
 દેશોને ગરીબાર્થ સાધતી નથી, ને દિંદને સાને છે તેનું કારણ શું ?
 સાચી દષ્ટિએ જોઈએ તો દિંદમાં અતિવસતી ગણાય નહિ. અતિ
 પ્રત્યેષતિ, અનમત, અવશ્ય લેખાય. આમ થવાને કટવાયે કારણો
 કામ કરી ન્હા છે. આપણી દષ્ટિને લક્ષ સમક્ષ રાખી જોઈએ તો
 વર્તમાન સમયોમાં અનિવમતીના પરિણામે જૂખમરો, મોટું મગ્ન
 પ્રમાણ, અસ્પાયુષ્ય અને ખારા ધાતી જોડારી પ્રવર્તે છે તેમાં જરાયે
 સંદેહ નથી. આરોગ્ય અરક્ષણને અંગે સતતનિયમનનો પ્રશ્ન-
 વિશેષે માતાઓના આશ્રય માટે તો વિચારવા જેવો છે. અતિસત
 તિથી સ્ત્રીઓનું આશ્રય બગડે છે, શરીરમાં અનેક રોગો થાય છે.
 ગુજરાતજરમાંથી આના અનેક દાખલા આપી રામય તાજેતરમાં જ,
 ૨૧ વર્ષની હિમર થતા સુધીમાં ૬ કમુવારડો વેળી ઠીણ થઈ ગયેની
 એક મુખ્યમ બહેનનો દાખલો અને મારા એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ પાસેથી
 મળ્યો છે. વળી ગરીબ દેશમાં-જ્યાં ગરીબાર્થ એ જ અનાગમ્યનું મૂલ્ય
 છે ત્યાં અતિમતતિથી કાયદો જો ? જનિયજ્ઞાનની સાથે સાથે જ
 સંતનિનિયમનના કૃત્રિમ ઉપાયોનું જ્ઞાન આપવામાં આવે તો વાગે તો
 છે, પણ ગરીબવર્ગને માટે તે આશીર્વાદ મમાન ગણાશે, પણ સમય
 જેવી વસ્તુ જીવનમાં દોષ તો તે દ્વારા સંતનિનિયમન કરવું હીં છે
 જીવનમાં ભોગવિવાસના કરતા ખીજ મહત્વની જીવનવિકાસની ભાવ
 નાઓ, આમણાઓ છે, એ ન જૂનવું જોઈએ. એટલે સમાજના
 મોટાભાગથી આચરણમાં ન હોતી નકાચ, ન મૂંઝો રામય, એવા
 વડક સંયમને બદલે આકર્ષણની વાસના ઉપાન્તર પામી ખીજ કે
 મહત્વામણના સન્માર્ગે વળે તો ભોગે-જી ઓઝી થશે એ નિર્ણય
 છે. કૃત્રિમ ઉપાયોથી આચરેલા સતનિનિયમનથી મુલાગાના અને-
 વિવ રોગો થવા પામે છે, જેનું પ્રમાણ્યુરોપમાં તેની વિરુદ્ધ ઉદ્દેશો
 ઉદ્ધાપોદ્ધ આપે છે એકમાત્ર ભારતવર્ષના સુપ્રજ્ઞાન શાસ્ત્રના આદર્શની

દ્રષ્ટિએ વિચારીએ તો સંતતિનિયમન જાતે વિચારણીય ન હોય પરંતુ દેશની વર્તમાન પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતા સયમપૂર્વકનું સંતતિનિયમન આશીર્વાદ સમાન છે.

કેશપ્રસાધન -વાળ હોળવા મળધી કદ પછુ દેવુ એ વધારા પડતુ છે. પણ એમ કહી શકાય કે આજે માયાની જે શોભા માટે હેખદેખ અને દીપદાપ કરવાની કાળજી લેવામા આવે છે તેટલી મન્ત્રકની રક્ષાની, વાળની દરકાર લેવામા આવતી નથી. માયુ ચોળનામા જે માયુ વાપરનામા આવે છે તે બધાય નકામા છે. હાથ, દહી કે આમળાનો ઉપયોગ એ જ માયુ ચોળના માટે ઉત્તમ છે. આથી વાળ મુલાયમ અને મુલાળા રેશમ જેવા રહે છે વળી વાળની અથીઓને તેથી તેજ મળે.

માયામા તે નાખવાની પણ કળા છે તે નાખતી વખતે પાછળના નાના મગજ આગળથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે તે નિતારતા જવુ તે જ પ્રમાણે આગળના માયાના ભાગમા તાળના ઉપર પણ વાળને બાજુએ કરી તે જ ખૂન મસળા અને માયાર્મા ઉતારવું જોઈએ આમ કરવાથી વાળની અદરની અથીઓને-વાળના મૂળમા-તેજ આવશે. લોહી ત્વરિત ગતિએ ફરશે માયુ દબકુ ફુલ જેવુ લાગશે અને સ્વચ્છ માયામા એક પ્રકારની મૂર્તિ અનુભવાશે

વાળ સૂચવતી વખતે ખ્યાનમા રહે કે બિન્દુલ કોરા થયા પછી જ તેલ નાખવુ જોઈએ.

વાળ હોળવાની બાળતમા દરેકે રૂચિ પ્રમાણે તે હોળવા. પણ અજોડો અતિ તગ ન વાળવે. છૂની વેણી એ વાળ હોળવાનો સારો પ્રકાર છે આથી મૃદુતા, સ્ફુર્તિ, લાવણ્ય અને આરોગ્ય બધુ જ ખીલશે

વાળ જલ્દી પાકી ન જાય તે માટે બદામના તેલને ઘસવુ અને ખોરાકમા લોહી તત્ત્વ વધુ હોય એવો ખોરાક લેવો, જેથી લોહી વધુ

મળતા પાળ, જલ્દી પાળી જાગે નહિ ખૂબ આનંદ નાખવો અને
પ્રસન્ન ગાખનું જો ચિતા દૂર ગયાથી જ આરોગ્ય પણ સુધરે
જળનાગે

ધ્વજચર્ચ — અનાગેય સ્થિતિમાં પુરોહિતે જે આયામ ૧
મહાર્ચની આરમ્ભતા છે તેમ જોએ તે પણ ૭ આ ૭ તે પુરોહિતો
આડે પુનર્ધર્મ જુવાયો છે બોમમાવના અને વિનાસટ્ટિ રાત્રી
જાય છે બાગવત, વિભવત કુટુંબ જેની કુટુંબ સામાન્ય પ્રથાઓથી
નામોત્પત્તિને વિશેષ વેગ મળતા નિરીચ-પ્રાણુશક્તિવિનીત પ્રજા
વરે છે મરીમાર્ગ વરે છે પ્રમુનિમાર સડન ગી રી જોએ - તાર્ધ
ગદી છે ભમોત્પત્તિમાં અને વ્હાલોત્પત્તિમાં આપણે પાંચી પણ
પામી થતા જઈએ છીએ આમ સામાન્ય, આર્થિક, જો માત્ર રિષ્ટ
મિથિને પ્રતિકૂળ થઈ પડે એવી રીતે થતા પ્રવર્ધા — ભમોત્પ
ત્તિ જમીને વ્હાલોત્પત્તિને સયમમાં મળીને, માનવિક કુરુદિઓ
૭ રીતે અને ધ્વજચર્ચના મર્મને જાણી નાળી અને આચરણના
જનાગીને અમરવો રહો

અનંત દેવો — મુખ્ય દેવો લીરે જ મમ્મના ખીતે છે
એકલુ જ નહિ પણ જેને મમ્મતા હોવામાં આવે ૭ તેની આમ
દાયિ અનંતાની દેવોને તીથે આમ વર્ષમાં એક પ્ર રતી રત્ન
તાનું વાનાવગ્ણ દેનાય છે આવી મુનંદ દેવોમાંની પૈ ૧ તે એ ૧,
માયાનો ભડો, પજારીની આગ, બોલીસ વગેરે અગન ઉપરોગની
નીતે બી ન કોઈની વાપગવી નહિ બીજાને વાપરવા ના પવી નહિ
પોતાના વદમાં તેમ જ અન્યથા જ્યાં જ્યાં લાજુની નિગ મોની
નાસગીઓ, દળના ડાનગ વગેરે જોવામાં આવે તેનો તુગ્ત નિમિત્ત
વેલો બાગડોનુ મગમૂત્ર, મોરીનો પીઆમ વગેરેની નકેલની રાખની
ત્યા આગળ અવારનવા પ્રીનાઈનો હટમવ દેવો આ ઉપગ
ધર વામજુ, પોશાક ગ્સો, આદાગ, ગામની અલગ આંગના

હિરડાઓ, જેનાના વગમા જ કે ઘરઆગણે બધાતા પાંગેના માથ
બેમ, બગ, જેના પશુઓએ આપણને જોડના મગ આપ્યા કે તેડના
ખીન નાથે નથી આપ્યા આપાની સામુદાયિક-સાનાનિષ્ટ શુધ્ધ
રેવોને રિ માવના આમ્યના પ્રયત્નો પણ વહેવો નિધન આવશે

કામની મહત્તાને પિછાનીએ-જેમ જીઓને અગતિ,
તુલનાદ અને પ્ર ર વખતે ગરીરમગ, ઇન્જામળને સુદ્ધિમગની જાગ
આ ઇલ્લચર્ચની જોડવી આનસ્યમતા છે તેથીયે નિર્જે. અ વસ્યના
તેઓએ નિપ્રતિદિન જૂનાઈ જતી કામની મહત્તાને પીઝાનનાની કે
સારીરિક કેગવણી મિનાયની વર્તમાન પરિસ્થિતિમા સ્ત્રીઓ સારીરિક
કસરત આ રીતે મેજવી શકે ૫૦ વર્ષ પડેના જ્યારે વિગતોની ગોર
નગેતી થઇ ત્યારે જ્ઞાના ખાડાના કાર્ય જીઓ જ દ ની આ
પન્થિમથી સગીરતા પ્રત્યે અંજ હિપાએ હસાય છે શરીરને આભાવિક
આનામ મળી જોડે કે જેરી પગરોવો મગી મહાર નીમળી મળ્ય છે.
જોગા પની મળ્ય છે, રોગ થના નથી, તદુરસ્તી જગરાડ છે
નિર્જેપમા થકે, માજગી ને ચોખાના નિટામીનના તત્વ નાત પામના
નથી ખાડેના ચોખામાંથી હડેના ચોખાની પેડે સરવ ને મી. ૧
જતા ગેના નથી સચા આનતા એ સ્સરતેય ગર્ભ, અને થડ,
ખાજગી તથા ચોખાનુ સરવ પશુ મધુ તેનો ફરીથી પનખાગ હગે.
ગ્લો ધોવાનુ અને જનસિંચનનુ કાર્ય પણ ફરીથી શરૂ કરવ તેઈએ
એનાથી શગીરતા આયુઓ મ ભૂત થાય છે તથા સારીરિક નુકોગના
અને ગતિનાલિત્ય આવે છે આવી રીતે દળવુ, ખાડવુ, વાડુ, પાણી
મગ, હિડવુ, હડવુ વગેરે દુહુમ્ય સના ઢાળેલી અગ મહેનતની
પુત પ્રતિષ્ઠા થવી જોઈએ ગડેરોની વાત તો હીડ, પણ આજે નો
ગામડામા પણ નામની મહત્તા જલાના લાગી છે જહેનોએ એ જૂનાની
જતી કામની મહત્તાને સવેળા પીઝાનવી જોઈએ આ સિવાય જગરા
આનામ વગર નાતાવરણ, મુઠેવો, ઇલ્લચર્ચ, પોપાડુ રમોહ અને
આન હોરા આગેડિ-આપના જળનાઈ જહે વેમ કરવુ

નકલી પ્રતિષ્ઠા:—કામની મહત્તા ઘટવા ને જૂલાવાને લીધે ખોટી પ્રતિષ્ઠા અને એ નકલી પ્રતિષ્ઠાને લીધે ગૃહસ્થાઈની ખોટી ભાવના જન્મી છે. આથી ધણીવાર એવું જોવામાં આવે છે કે, નિરંતર દવા પીનારી ખડેનો પોતે વધારે સદ્ગૃહસ્થ, નાજૂક અને પ્રતિષ્ઠિત છે એમ માનનારી થઈ છે. પહેલાંના વખતમાં જ્યારે કામની મહત્તાનું મૂલ્ય અંકાતું ત્યારે આવી ગૃહસ્થાઈની ખોટી ભાવના ન હતી. આથી, જ સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પ્રતિષ્ઠાની ખોટી ભાવના પણ મહાન અનિષ્ટકર નીવડી છે એ સમજવું. આ બધાંના પરિણામે ખોટી ટાપટીપવાળું, ઉપરથી ઇન્દ્રધનુષ્યના રંગ જોવું જીવન જીવવાના પ્રયત્નો થાય છે પણ તેમાં સત્ત્વ ન હોવાથી પરિણામે જીવનદૃષ્ટ જીવું થતું જાય છે.

દવાઓનો ઉપયોગ:—દવાઓના સતત ઉપયોગની સામે પણ એતવણીનો સૂર ઠાઠવાની જરૂર છે. સતત દવાના સેવનથી શરીરની યાંત્રિક ગ્યના દવાઓ સિવાય કામ કરી શકતી નથી. વળી શરીરમાં કેટલાક રોગ તો Blessings in disguise—ફાયદાકારક પણ હોય છે. એ રોગો પછી શરીર સાફ થયેલું જણાય છે. આમ શરીરવિજ્ઞાનમાં શારીરિક પ્રક્રિયાને દવાઓ પથ્ય નથી આવતી એ પણ વિચારવું જોઈએ.

આ માટે કુદરતી ઈલાજો ઉપર આધાર રાખવો. થોડા સમય સુધી શરીરને પૂરતો આરામ આપવાથી તે યોગ્ય રીતે કામ કરતું થઈ જાય છે. Back to nature પ્રકૃતિ તરફ પાછા વળવામાં ધણી ફાયદા છે, પણ તે તો શરીરવિજ્ઞાનને જરોજર સમજવામાં આવે તો જ મળી શકે.

શરીર વિજ્ઞાન:—સામાન્ય રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે, જનસમાજમાં ઇતિહાસ જૂગોળ, સાહિત્ય, કાવ્ય, તત્ત્વજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરનારા અનેક મનુષ્યો જડી આવે. આપણી સાળાઓમાં પણ ઉપ-

યુક્ત શિક્ષણ વધુ પડતું આપવામાં આવે છે. લોકોમાં પણ તેને માટે બારે કુતૂહલ અને રસ હોય છે. તત્વજ્ઞાનીઓ જીવ, ધર્મશર, પ્રાણ, માયા, ચેતનની ચર્ચામાં આખી જીંદગી વ્યતીત કરે છે. પણ તેમને શરીરની રચના અને તેના બંધારણની, શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોની રચના સંબંધી કાંઈ પણ પ્રશ્ન પૂછીશું તો જણાશે કે તેમને તે વિશે કંઈપણ માહિતી હોતી નથી. પંદર વીસ વરસનાં કિશોર કિશોરીઓને તેમના શરીરના યંત્ર વિશે પ્રશ્નો પૂછીશું તો જરૂર તેઓ માથું ખંજવાળશે. આમ જે શરીર ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિના સાધનરૂપ છે તેના વિશે સમાજનું કેટલું અજ્ઞાન છે તે જણાઈ આવશે. મતલબ કે આપણામાં શરીરરચનાનું અને તેના યાંત્રિક રહસ્યનું જ્ઞાન નહિ જેવું જ છે, બલકે તે બાબતમાં આપણે અજ્ઞાત છીએ.

આકર્ષણની પ્રેરણા એ મનુષ્યમાં બિલકુલ કુદરતી છે. કેટલીક કુદરતી પ્રેરણાઓ સ્ત્રીપુરુષોમાં હોય છેજ. આ પ્રેરણાઓ (Instincts) સમય પાક્યે તેના પૂર્ણ જૂરસામાં પ્રગટ થાય છે. સામાન્ય રીતે આવી પ્રેરણાઓમાં કેટલીક મહત્ત્વાકાંક્ષાની, વિજય પ્રાપ્તિની, પરાક્રમની અને એવી અનેક પ્રકારની હોય છે. એ બધામાં સ્ત્રીપુરુષના જાતીય આકર્ષણની પ્રેરણા પણ બિલકુલ સ્વાભાવિક ને પ્રબળ છે.

જાતીય જ્ઞાનનો અભાવ:—જાતીય જ્ઞાન (Sexual Science) નો આપણા સમાજમાં ખૂબ અભાવ છે. શરીરવિજ્ઞાનનો આ એક માનસિક વિભાગ અગાધિ છૂટથી શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચાતો નથી. તે અસ્પૃશ્યની માફક અન્ય નીતિવિષયોથી અલગ રહેલ છે. જાતીયજ્ઞાન આપણું એટલે નીતિનો ભંગ કરવો, સદાચારનું ઉલ્લંઘન કરવું એવો અર્થ સામાન્યપણે સમજાય છે. આ ખોટું છે, ઠીક નથી. જાતીયજ્ઞાનનો અભાવ હોવાથી જ અનેક શારીરિક પીડાઓ ઊભી થાય છે. અહીં આ જાતીયજ્ઞાનની ચર્ચા અરથાને ગણાય, પણ જીવનમાં અને ખાસ કરીને આરોગ્ય સંરક્ષણમાં તે અગત્યનો ભાગ

મનુષ્યે છે સામાન્ય ગીતે બન્યા તેર ચૌદ વર્ષની થવા આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં અને ફેરફાર થઈ જાય છે આ વખતે જ આનંદપ્રાપ્તિની પ્રેરણા તેનામાં ઉદય પામે છે. પણ તેની અન્ય મહત્વાકાંક્ષાઓ આગળ તેનું ડાહ્યાનું થતું હોવાથી આ પ્રેરણાની અમર સીધી રીતે થતી નથી, છતાં આશ્ચર્યકર થતા ફેરફારથી તેને પોતાના શરીરને વિષે જાણવાનું મન તો હોય છે પણ શરમ ને અજ્ઞાનને લીધે તે કાંઈને નાઈ પૂછી શકતી નથી

જાતીય અવયવોનું અજ્ઞાન — સ્ત્રીઓને રજોદર્શન જોઈથી જ અપૂર્ણ માહિતી જાતીય અવયવોની હોય છે યોનિ, યોનિમાર્ગો, ગર્ભાશય, સ્ત્રીખીજકોષો વગેરે સબધી તેટલું જ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે તે માટે માનુષ્યશિક્ષણની વ્યવસ્થા થવી જોઈએ તેનું શાસ્ત્રીય પ્રયોગાત્મક જ્ઞાન મનુષ્યોને નાનપણથી જ આપવું. તેમને માટે જૂદી જૂદી સમસ્યાઓ દ્વારા શારીરિક વિજ્ઞાન, જાતીય જ્ઞાન, જાતીય અવયવોનું, ગર્ભધાનનું અને શરીરના બધારણ સબધીનું જ્ઞાન આપવું જરૂરી છે જાતીયજ્ઞાનના અભાવને લીધે જ સ્ત્રીવર્ગ ધણું સહન કરે છે, તેમજ શારીરિક જીવનનો આનંદ પણ તે માણી શકતી નથી આમ અવૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ જીવન ગાળતા એમને ઠેઠલાક રોગોના નાશક ભાગ થવું પડે છે પ્રદર, ચાદી, કમુવાવડ, આતંત્રવના રોગો-આ બધા જાતીયજ્ઞાનના અજ્ઞાનના પરિણામ છે

આરોગ્ય શિક્ષણ — શારીરિક વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય સુધારણાની સામાન્ય ગીમાસા ક્યાં પછી આપણે આરોગ્યશિક્ષણ, રોગ અને ઉપચારનો વિચાર કરવું આરોગ્ય સંરક્ષણમાં સુધારણાના માર્ગો અથવા શારીરિક આરોગ્યના સંરક્ષણના ઉપાયો જાણવાથી અને તે પ્રમાણે વ્યવહાર કરવાથી જનના સુધી આરોગ્ય જળવાઈ ગશે, તથાપિ આરોગ્યશિક્ષણ વિશે માહિતી હોવી જરૂરી છે. સુધારણા અને આરોગ્યશિક્ષણ પણ મહત્વનો ભાગ બજાવે છે

રોગ અને ઉપચાર—સામાન્ય રીતે અસયમી જીવનને લીધે રોગો થાય છે આદારવિદાર, રિયોપ્થોમોગ, નિદ્રાનો અભાવ, અતિથ્રમ વગેરેથી રોગો થાય છે. તેમાં અસ્વચ્છતા, અસ્વચ્છ દવા, પાણી, ખોરાક એકમાત્ર મળતા રોગોનો ઉપદ્રવ થાય છે તેથી તાવ વગેરે શરીરમાં પેદા થયેલા ઝેરોને કાઢવા માટે કરતા પ્રયત્ન જણાય છે શરીરમાંના ઝેરી જતુઓની સામેનું એ પ્રમારનું યુદ્ધ તે રોગકેષે જણાય છે આના ઉપચારમાં સૌથી પહેલાં ઈલાજ એ લેવા જોઈએ કે, જે કારણોને લીધે રોગો થાય છે તેનું મૂળ ગ્રાસ્ય રોધી કાઢવું આદાર, વિદાર, ઉષ્ણ, અસ્વચ્છ દવા, પાણી, અસ્વચ્છતા એ નિષેધોમાં બેદર-નરી રાખ્યા સિવાય નિયમિત બનવું સયમી જીવન ગાળવું તેમ જ શારીરિક-અસ્વચ્છતા, કપડાની અસ્વચ્છતા ઉપર ખૂબ ભાર આપવો સામાન્ય ઉપચારોની માદિતી મેળવી લેવી જરૂરી છે સામાન્ય ઉપચારોમાં ઉપવાસ એક સરમ ઉપાય છે મુખ્યત્વે હોઝરી મગડે છે ત્યારે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે માટે જીનાન, ઉપનાસ અને હોઝરીને આરામ આપનાથી સામાન્ય મદવાજ મટે છે જે વખતે હોઝરી મગડી કોય તે વખતે તેમાં વધારે અન્ન પૂરનાથી ઉત્કૃષ્ટ નુકસાન થાય છે માટે ખોરાક દ્વંદ્વિ અને પ્રાણુ ટકાવના પૂરતો જ આપવો સામાન્ય ધરમથુ ઉપચારો સમજી લેવા જોઈએ અને જરૂર પડે દાકતરની સલાહ લેવી રોગીને પૂરતો આરામ આપવો જોઈએ શરીર, મન અને હોઝરીને પૂરતો આરામ મળનાથી રોગો નાશ પામશે વળી દરદીની માનજત માટે અનાયદી સગવડ પ્રતી પચારી, પાણી, કપડા ઇત્યાદિ અલાયત રાખવા અસ્વચ્છતાથી તાત્કાલિક કાયદો થશે સામાન્ય તાવ શરદી, ખાસીના રોગ, સલાજપૂર્વક માનજતથી અને પ્રાયમિત ઉપચારોથી મળી જશે પણ મળીર દર્દોમાં, ટાઈફોઇડ, ન્યુમોનીઆ અમર વશાનુગત રોગોમાં દાકતરી સલાહ લેવી જોઈએ સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટેરિયાના દમ, ચક્રી, ક્ષય, પ્રદર અને સુવારોગ તથા લોહીની ફિક્કાગ-જોખાના

કેટલાક મુખ્ય રોગોની ચર્ચા આ પછીના પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે—એ રોગો વધુ જાણ્યા છે. આ બધા માટે પ્રાથમિક ઉપાયોનું દર્શન જરૂરી છે. હિસ્ટીરિયામાં તો મનની ઉદ્ભ્રાંત સ્થિતિને શાન્ત કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય. બાકીના રોગોમાં તો યોગ્ય ખોરાક, આરામપ્રદ તથા સુધારક ને બાવપ્રદ વ્યાયામ, મનની પ્રફૂલ્લતા અને યોગ્ય ઉપચારથી ફાયદો થાય.

આરોગ્ય વિજ્ઞાન:—આરોગ્યવિજ્ઞાનનું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન સ્ત્રી-સમાજમાં ફેલાવવાને માટે નીચેના ઉપાયો યોજવા જોઈએ. ન્હાં સુધી આરોગ્ય વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન સ્ત્રીસમાજમાં નહિ હોય ત્યાં સુધી આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવું મુશ્કેલ છે. આરોગ્ય વિજ્ઞાનનો ક્રમિક અભ્યાસક્રમ ધડી કાઢવો જોઈએ અને તેમાં નીચેના મુદ્દાઓનો સમાવેશ કરી તે જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે અગર તો તેનું શાસ્ત્રીય-જ્ઞાન આપવા માટેની સરચાઓ ઉઘાડવી જોઈએ.

(૧) શરીરનું બંધારણ—શરીરનું રેખાદર્શન, જેમાં સામાન્ય-જ્ઞાન હોય. શરીરના અવયવો જેવા કે હૃદય, આંતરડાં, ફેફસાં, અનનન, શ્વાસનળી, ધમની, મગજ વગેરેનું શાસ્ત્રીય સામાન્ય જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

(૨) શ્વિરાભિસરણ, તેની ક્રિયા, લોહી અને તેની લીધા.

(૩) જાતીય જ્ઞાન (Sexual Science). જાતીય અવયવોની રચના, ગર્ભાશય વગેરેની રચના અને ગર્ભધારણની ક્રિયા વિગેરે.

(૪) શારીરિક સ્વચ્છતા.

(૫) ખોરાક, તેનાં મુખ્ય તત્ત્વો, દ્રવ્યો, ફારો, પ્રજ્વનનો વગેરેનું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન.

(૬) સુપ્રજનન શાસ્ત્ર સંબંધી પૂરતી માદિની.

(૭) માનસશાસ્ત્રના સામાન્ય સિદ્ધાંતો,

(૮) બાયોલોજી (જીવવિજ્ઞાન)નું પ્રાથમિક સિદ્ધાંત.

(૯) એકિટરીયોલોજી અને જંતુઓની સામાન્ય માદિતી.

(૧૦) રોગનાં કારણો, રોગનું નિદાન, રોગની ચિકિત્સા, ઉપચાર અને અકસ્માત વખતે પ્રાથમિક મદદનું શિક્ષણ (First aid).

(૧૧) મીડવાઇકરી—(દાઇનું અને નર્સનું કામ) બાળકોને અને બાળસંજોગપનનું પૂરું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન, સંતતિ નિયમનનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન.

(૧૨) ડેમીસ્ટ્રી (સાદું રસાયણશાસ્ત્ર) ધરગથ્ય ઉપરોગ માટે.

આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં ઉપરના વિષયોનો ક્રમિક અભ્યાસક્રમ ધડી શકાય. તેનો પ્રચાર કરવાથી આરોગ્ય સંરક્ષણની સામુદાયિક પ્રગતિ થઈ શકશે.

શિક્ષણ સંસ્થાઓ:—આરોગ્ય વિજ્ઞાનને માટે કન્યાઓની શિક્ષણ સંસ્થાઓ પ્રચલન કરી શકે, વળી કન્યાઓ માટે ગૃહવિજ્ઞાન અને આરોગ્ય વિજ્ઞાનના વિષયો ફરજિયાત રાખીને તેમને બીજા વિષયોમાંથી મુક્તિ આપવી. યુનિવર્સિટી અગર કન્યાઓની શિક્ષણ સંસ્થાએ એવી અલાયદી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

આ ઉપરાંત સ્ત્રીમંડળો, બગિની સમાજ, સંસારસુધારા મંડળ, ' જ્યોતિસંઘ, ' એવાં મંડળોની એક મધ્યસ્થ નારીમંડળની સંસ્થા હોવી જોઈએ. તેમાં ઉપરના વિષયોનું જ્ઞાન આપવા માટે વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. નાનાં નાનાં મંડળો દ્વારા આરોગ્યનો પ્રશ્ન સહેલાઈથી ઉપાડી શકાય તેવો છે. જુદાં જુદાં સંકેરોમાં અથવા ગામોમાં આર્વા નારીમંડળો આરોગ્ય વિજ્ઞાનના વર્ગો લઈ શકે. આ પ્રમાણે બહેલી બહેનોમાં તો આરોગ્યજ્ઞાનનો પ્રચાર થઈ શકે.

હેલ્થ વીક અને બેબી વીક:—પ્રત્યક્ષ પ્રદર્શન સિવાય આરોગ્યની મહત્તા સમજાતી નથી. આથી મધ્યસ્થ નારીમંડળની સંસ્થાએ અગર તો રાન્સે-ટેર ટેર હેલ્થવીક—(આરોગ્ય સપ્તાહ) અને બેબીવીક (બાળ સપ્તાહ) યોજાવવાં જોઈએ. આરોગ્યસંરક્ષણના પ્રયોગો, નકશા, ચાર્ટ અને બીજાં ઉપયોગી સાધનો તે વખતે દર્શાવી શકાય. રોગ અને તેનો ઉપદ્રવ, તેનો ઉપચાર, અટકાવ વગેરે

આવા પ્રસંગો દ્વારા દર્શાવી શકાય. વળી પ્રદર્શનદ્વારા અજ્ઞાન ખેડે-
નોને સારી રીતે માહિતી આપી શકાય. અવલોકનથી અને પ્રત્યક્ષ-
પદાર્થપાઠથી આરોગ્ય જ્ઞાનની સમજ વધારે સ્પષ્ટ રીતે આપી શકાય.

મેલકલેન્ડર્ન:—આ ઉપરાંત રોગો માટે મેલકલેન્ડર્નનો ઉપયોગ
વધુ સારો છે. પ્રસૂતા માટેની સંભાળ, બાળસંજોગન વગેરેનો ખ્યાલ
બહુ જ્ઞાનસ વડે સારી રીતે આપી શકાય. તે જ વખતે બીજા અનેક
બાળતોની ઉપયોગી માહિતી આપવાથી ઘણો સુધારો થશે.

અન્ય સાધનો:—ઉપયોગી સાહિત્ય, ભાષણો, ચિત્રેખા,
પ્રદર્શન, આરોગ્યસખાદ વગેરે દ્વારા પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પદાર્થપાઠ
આપી આરોગ્ય સંરક્ષણ માટેનું સાક પ્રચાર કાર્ય થઈ શકે.

શુદ્ધવિજ્ઞાન:—આરોગ્યવિજ્ઞાનની પૂરવણીરૂપ શુદ્ધવિજ્ઞાનનો
અભ્યાસ પણ જરૂરી છે. શુદ્ધવિજ્ઞાનના સામાન્ય વિષયો આરોગ્ય-
વિજ્ઞાન ભેગા જણાવવામાં આવ્યા છે. ઉપરાંત શુદ્ધશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર
સ્વચ્છતાના નિયમો વગેરે તેમ જ શુદ્ધ શણગારવાનું એવું બીજું
કામ, બાગનું વગેરેનું કામ પણ આવડે તો તેથી પણ માનસિક
પ્રકૃષ્ટતામાં વધારો થશે.

વ્યાયામ:—યોગ્ય શ્રમ વિના ખોરાક પચી શકે નથી.
આને માટે વ્યાયામની જરૂર છે, પણ દળવા ને ઉત્પાદક વ્યાયામની,
Engleman જણાવે છે તે મુજબ અતિ વ્યાયામથી માંસપેશીઓનો
વિકાસ કરવો એ સ્ત્રીઓ માટે સાક નથી. વ્યાયામમાં ખર્ચાવી પડતી
શક્તિથી સ્ત્રીની માતૃત્વશક્તિ ઘટે છે. સુવાવડવખતે તે નરે છે. સ્ત્રી-
ઓની ઉદરની માંસપેશીઓ સારી વિકાસ પામેવી હોય તો તે ખંસ
છે. ઉદર (Abdomen) ની માંસપેશી નેટલી વધારે સારી હશે
તેટલી જ સ્ત્રીની તંદુરસ્તી મારી રહે છે. આટલો વ્યાયામ તો
શુદ્ધકાર્યોના પરિશ્રમમાંથી પણ મળી રહે છે. છતાં જે નાની બાળા-
ઓને માટે લેજમ, લકડી, ઠસરત વગેરે જરૂરી છે. તેમને માટે દરિ-

કાઠઓ ગોઠવવી અન્ય રમતો પણ રમવી જરૂરી છે મોટરા માટે ફરવા જેવી બીજી એકેય અમરત નથી પૂરતો વ્યાયામ આરોગ્ય સરક્ષણુમા મોટા ભાગ ભજવે છે વ્યવસ્થા, શિસ્ત, નિયમન માટે યાચત જરૂરી છે આથી બડેનોમા પણ શાલ્યશાસ્ત્ર ખીનશે જરૂર પડે આવી સાધી યાચત તો ફરજિયાત નથી જરૂરી ન ગણાય આમ આરોગ્ય વિજ્ઞાનની ચર્ચા પૂરી નરતા પડેના હૃદયે લેખએ કે શિક્ષણુ નિના અને શાસ્ત્રીયપદ્ધતિના જ્ઞાન સિવાય આરોગ્યસરક્ષણુ શક્ય નથી

ઉદ્ઘાસના માધનો — આરોગ્યસરક્ષણુનો સૌથી સરસ ભાગ એ આનંદ છે મન આનંદિત રેન પ્રકુલ હોય ચિતાગહિન હોય તો આરોગ્ય સાગરે જ્ઞાનતત્ત્વોને જોડતા ધમાકે સ્વાભાવિક જીવનક્રમથી મગે છે તેને પરોથી વળવા માટે અને જ્ઞાનતત્ત્વોને પ્રકુલ રાખવા માટે કેના ઉદ્ઘાસના સાધનોની જરૂરીયાત છે

આપણી મામાજિન વ્યવસ્થામા લગત પ્રસંગો ન્યાતવરા યાનાઓ એ આવા પ્રસંગો જરૂરીઆતને પૂરી પાડનારા હતા, પણ બહુતાતા જમાનામા એની મહત્તા જેમ જુવાર છે તેની સાથે સાથે તેમા અને અનિષ્ટ તત્ત્વો પણ દાખન થયા છે આથી એ પ્રસંગોમા આનંદને જ ને શ્રમ વિશેષ મગે છે તેની સાથે માથે આ ચિંતા રપધી પણ વધ્યા છે આથી ઉદ્ઘાસના સાધનોની ખાસ જરૂર છે આવા ઉદ્ઘાસના સાધનોની નવી વ્યવસ્થા ચવાની જરૂર છે

વૃદ્ધિ પોષક કેન્દ્રાક તત્ત્વો — આ જમાનાનો ચક્રવર્તી પ્રથમ રોટલાનો છે એ રોટલા મેળવવા જીવનસમ્રામ ખેડવાના હોય છે, અને એ બીજી જીવનસમ્રામમા કેનાથે શરીરના અડચણોનો નાશ થાય છે એ જૂના રમ જોનો નાશ અને નવીન ચયનાની શરીરમા જે મચિત અનામન સક્રિય તેનું નામ જ જીવન આ જીવનરૂઢિને પોતાના કેન્દ્રાક તત્ત્વો તો આપણને કેન્દ્રમાથી જ

મફત મળી રહે છે. પોપણ એ વૃદ્ધિને લગતાં તત્ત્વોમાં મુખ્ય છે. અકર્ષાતીયાવેડા એ પશુવૃત્તિ હશે; ખાદ્યવૃત્તિ એ હરમીઝ પશુવૃત્તિ નથી જ. જીવનને યોગ્ય પોપણથી વંચિત રાખવામાં જીવનની ધાડ છે.

આ વૃદ્ધિને અંગે મરમી અને ઠંડીનો મિતયોગ અત્યંત આવશ્યક છે. તેનાથી જીવનચંત્રનો વિકાસ થાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ પણ શરીરના રજકણોના સર્જન વિસર્જનને ઉત્તેજિત કરે છે. સૂર્યનાં અમુક કિરણોની અસર નીચે ઉછરેલ શરીરની વૃદ્ધિ દ્વિગુણિત થાય છે. ધરતી માતાના ઉદરમાં ગુપ્ત રહેલી વીઝણી શરીરચંત્રની વૃદ્ધિ પર ભારે અસર કરે છે. આથી જ પૃથ્વીમૈયાના સીધા સંપર્કમાં આવવું એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ઉત્તમ છે. વિશાળ અવકાશ વા જગ્યા પણ શરીરની વૃદ્ધિમાં મદત્વનો ભાગ ભજવે છે. અંતમાં વૃદ્ધિને લગતાં તત્ત્વોમાં ગુરુત્વ તો છે પ્રસન્નતા. એ પ્રસન્નતા હોવી ઘટે, દેહ અને દેહીની, મન અને હૃદયની આ પ્રસન્નતા, મુક્ત ઉદ્ધાસ, નિર્દોષ આનંદ, જીવનરસને પોપણ આપવા ઉપરાંત જીવનસંભ્રામ દરમ્યાન ધસાધસાં અણુઓને સર્જવામાં ને શરીરને નવપલ્લવિત કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ પ્રસન્નતા માટે એટલું જ કહી શકાય કે ‘મનુષ્યમતિની પ્રગતિ માત્ર રેહસા ખાધને જ નથી થઈ શકી, પણ તે ઉપરાંત આનંદ અને ઉત્સાહ મેળવીને જ થઈ શકી છે.’

પ્રવૃત્તિશીલ જીવનમાં શોખ યા રસનો વિષય:—સામાન્ય રીતે વ્યાયામપ્રદ ને ઉત્પાદક કામમાંથી જ ઉદાસ મળી રહેવો જોઈએ, પણ કામ એ વેઠ જેવું લાગતું હોય તો પછી પોતાને મનપસંદ આવે એવી ઢાંઢ રમત, કળા, સંગીત, વ્યાયામ વગેરેમાંથી ઢાંઢ હાંખી-ખાસ ટેવ-કેળવવી જોઈએ. આથી જે તે પ્રવૃત્તિમાં મન નિરંતર વ્યાવૃત્ત રહેશે. તેથી જીવન કામમાંથી છૂટતાં આવી મનગમતી પરતુથી શાનતંત્રુઓને પ્રકુલતા મળશે.

નારીમંડળો:—જૂદી જૂદી કંલબની ગોઠવણ હોય છે તેવાં નારીમંડળોની વ્યવસ્થા કરવી, જેમાં રમન ગમત, શિક્ષણ, સંગીત, ચિત્રકળા, બરતબૂંચણ, નૃત્ય, વ્યાયામ આદિ પ્રવૃત્તિઓને પોષવામાં આવે. આવી એકાદ પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાથી તનમનની તંદુરસ્તી સારી રહેશે. મનને શાંતિ મળશે અને પ્રવૃત્તિશીલ જીવન પણ રહી શકશે.

ગરબા મંડળો:—શ્રીઓને માટે વધુ ઉદ્ધાસકર સાધન એ સંગીત છે. સંગીતમાં ગાયન, વાદન અને નર્તનનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. ગાયનવાદનથી મનને આનંદ આવશે અને નૃત્યથી આખા શરીરને કળામય કસરત મળી શકશે. નૃત્યમાં જેટલી કસરત મળે છે તેટલી કસરત બીજી રમતોમાં બાક્યે જ મળી શકશે. નૃત્ય કરવાનો જેને શોખ હશે, જે નૃત્ય શ્લેષ પણ બાળતું હશે તેને મમજ પડશે કે થોડા વખતમાં નૃત્ય કરવાથી આખા શરીરને પૂરતી કસરત મળે છે. હાથ, પગ, કમર, આંતરડાં એ સૌને થોડા કસરત મળી રહે છે. બીજું રમતોથી અગર વ્યાયામથી જે રફૂતિ આવે છે તેના કરતાં નૃત્યથી આવતી રફૂતિ અનેરી છે. એનું કારણ એ કે નૃત્યમાં સંગીતની અપેક્ષા રહે છે. સંગીતના સૂરોથી જ્ઞાનતંત્રુઓમાં વિલક્ષણ પ્રકુક્ષતા આવે છે. જેમણે તંત્રુવાદો સાંભળ્યાં હશે તેમને ખબર પડશે કે તંત્રુવાદોની મીઠાશ, તેની ડામળતા એટલી બધી વેધક હોય છે કે તેમાંથી ઉપજતા સૂરો હૃદયની ઉપર સીધી માર્મિક, ઉર્મિલ અને લાક્ષણિક અસર કરે છે. રાગની મીઠાશ પ્રમાણે, તેમાં આવતા ડામળ તીવ્ર સૂરોના સંવાદીપણાને લીધે આદ્ર, દરજી અથવા રામાંચિત અસર થાય છે. સંગીત એ જ્ઞાનતંત્રુઓને ઉત્તેજક, રફૂતિદાયક અસર કરે છે. તેની સાથે સાથે જ આખા શરીરમાં એક પ્રકારનું તાલગદ્ડ ડોલન થાય છે. સંગીતની સાથે તાલ હોવાથી આ ડોલન તાલગદ્ડ થાય છે. એ ડોલનમાં કાળની ગણતરી હોવાથી એક પ્રકારનો સંયમ અનુભવાય છે. સૂરોની ઉન્માદકતાને તાલથી નિયમનમાં

રાખી શકાય છે. વળી આખાં શરીરમાં અપૂર્વ અસર થાય છે, નેત્રી શરીર, મન અને આત્મા નિરવધિ આનંદમાં ડૂબી જાય છે. વળી સ્ત્રીઓના હૃદયબાવને અનુકૂળ પણ સંગીત એ એક જ લલિતકળા છે. માટે ઉદાસના સાધન તરીકે સંગીતકળાની ઉપાસના કરવામાં આવે તો શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યને માટે તે ઉત્તમ સાધન-રૂપ નીવડશે.

ગરબામાંડળો આવી પ્રવૃત્તિ ઉપાડી લે એ ઈષ્ટ છે. ગરબાનૃત્ય એ આવું લાક્ષણિક નૃત્ય છે. પૃથ્વીમાની કૌમુદી નિર્મરતી પ્રશાન્ત રાત્રિએ, અદ્વાદ નીલ બ્યોમામ્બરની નીચે પ્રકૃતિના અંકમાં ગરબા લેવા એ જીવનનો પરમ રમણીય ઉદ્દાસ અનુભવ છે. શાન્તમૃદુ વાયુ-લદરીમાં, રંગનીગંધા કે એવાં વન્ય આડપાનમાંથી આવતા સમીરનો ઉપભોગ કરતાં આનંદમય સંગીતનું આસ્વાદન કરવાથી આરોગ્ય ઉપર ધણી જ સારી અસર થાય છે.

ગરબા વિશે એટલું કહેવું જરૂરી છે કે તે માત્ર કેવળ પ્રદર્શનિયા ન હોવા જોઈએ, પણ જોમ, સ્ફૂર્તિ, ચંચળતા, ત્વરિતગતિ, ડોલન એ બધાં આવશ્યક અંગો હોવાં જોઈએ. પ્રેક્ષ્ય વસ્તુને અતિ કલાત્મક બનાવતી વખતે તે નિર્મળ થઈ જાય છે. આમાં કયિમિત્તના બંધે હોય, પણ તેનું સાચું દર્શન તો નથી જ. માટે જ ગામડાંના ગરબામાં જોમણે (full activity) અતિશય ત્વરિત ગતિ, ડોલન જોયું હશે તેમને ગરબાની ખૂબી સમજાઈ હશે. કદાચ અભિનય શુક્લ ગરબા કરવા હોય તો પણ તેમાં અભિનયનો અતિરેક ચલે જોઈએ નહિ. એવતાની સાથે ટૂંકો અભિનય પણ ચપળમતિવાળો હોય તો તેથી તેની શોભા વધી જાય, એટલું જ નહિ પણ આરોગ્ય સંરક્ષણનો અર્થ પણ તેથી સરે છે.

આનંદ પર્યાટનઃ—આનંદ પર્યાટન એ નાના નાના પ્રવાસો અથવા હિમણીઓ, વનદિનોરૂપે ગોઠવી શકાય પોતાના ગામ, શહે-

૩ની આશુગાશુમા રમણીય કુદરતી ગ્રજોએ અનાર નવાગ વિહાર કરવા બનાવી પ્રકૃતિનો પરમ વૈભવ માણી શકાય છે આખો માટે લીની વસ્તુઓનું દર્શન ખૂબ આલ્હાદબ્ધન્ય અને રસિકર છે સૌન્દર્ય લક્ષ્મીથી લગ્ની પડના પ્રકૃતિના રમણીય ધામોમા કરવાથી, દ્રવ્યતના દળાધામોમા વિહાર કરવાથી, વનશ્રીથી પરિપૂર્ણ અને નિર્જરિણી તથા મૃદુગરણના દનરવથી યુક્ત વનોમા ભ્રમણ કરવાથી, પ્રકૃતિના પ્રકાશ, હના, ઉજસનો અનતવાહ અનુભવાય છે. પ્રકાશ, હના અને ઉજસના એ લાનપ્રથમ તૃત્યમા મન અને આત્માનો થાડ ઉતરી જાય છે ચિત્ત શાન્ત અને પ્રસન્ન બને છે પક્ષીઓનું કૂળન અને કુદરતનો આનંદ એ ખરેખર કુદરતી ઈનામો કે જે જીવનમા એવા પ્રકૃતિ ધામોમા જ રહેવાનું હોય તો આનંદ ખૂબ મળે આનંદ પર્વતનો, આનંદમેળા, પ્રવાસો આ બધા ઉદ્ધાસના સાધનો ॥ તેથી તન અને મન બંનેન નિરોગી ગૈશ

અર્થમા —આખરે તો આરોગ્ય એ બાલ કરતા વિશેરે અતિર વ્યાપાગ છે શારીરિક પોષણ નરતા માનસિ પોષણ આરોગ્યમા વિશેષ અસરનાર છે, ઉપયોગી છે એટલે કે સ્ત્રીઓના આરોગ્ય ને દિલ અને દિમાગનું પોષણ આવશ્યક છે એ નાનસિ પોષણ શારીરિક રૂઢિના તત્વોમા અત્યુપયોગી હોના છતાં પણ આપણામા માનસિ ઉદ્ધાસ નહીં હોવાથી જીવન માંહુ રહે છે ઉદાસનિહીન જીવનના કેટલાક અંશરો છે (૧) માતિ તથા તેના રીત રીવાજ—લગ્ન અને મરણને સરખા બરાબ બનાવીએ છીએ (૨) અહીંના સુખદુઃખ પ્રત્યેની તટચવૃત્તિ પરતોના સુખનો ખ્યાલ (૩) સામાજિક સંજ્ઞા બધનો—ચાહે તે પ્રારે ખિન્ન થયું તે આપણે મુદ્રાનેષ (૪) પશ્ચિમના સુધારાને લીધે ઘનિક ગાબીય અને અકાળ વૃદ્ધત વગેરે ગામડાની અજ્ઞાનસ્ત્રીઓમા આ અસર નહીં હોનાથી તેઓ મહાબાગ્યશાળી છે કેમકે તેઓ

હિસાબ નિમિત્તે ગાંધ, નાચી આનંદ મેળવે છે, આરોગ્ય ક્રમાય છે એ દિલ અને દિમાગના આનંદ મેળવવા આપણી સ્ત્રીઓએ શું કરવું તે તો આગળ ઉપર જતાવું છે. પ્રસન્નતા માનસિક પોષણ આપે છે. જે વિના શારીરિક પોષણ અસકય નહીં તો અપૂર્ણ છે. આથી જ આપણી સ્ત્રીઓએ એ પ્રસન્નતા મેળવવા નાતવરા, મેળા ઉમણીઓ, હોળી, નવરાત્રિ, દીવાળી, તહેવારો વારંવાર વખતે તેમાં પૂર જોરેશોરથી ભાગ લેવો. એવા વિનોદના પ્રસંગો જેમ અને તેમ વિશેષ ઉપસ્થિત કરવા. અરસપરસ આમંત્રણો આપવા. વાતો, વિનોદ કરી આનંદ મેળવવો. વય, ગુણ, પૈસો અને અધિકાર સર્વ બૂલી નર્ત દરેકે આવા વિનોદના પ્રસંગોમાં સામેલ થઈ આનંદ લેવો-દેવો. સ્ત્રીઓની સર્વ રમતોનો પુનરુદ્ધાર કરી પ્રચાર કરવો જેથી નવપદ્ધતિ પાંગરી રહે. આવી રીતે વિચારભાર, સ્પર્ધા, તનતોડ મજુરી, ત્રિવિધ તાપ, ચિંતા સમાન ચિંતા અને અન્ય સાંસારિક ઉપાધિઓથી ચઢેલા જીવનચક્ર આપણી સ્ત્રીઓ ઉપયુક્ત વિનોદના પ્રસંગો મોટી સંખ્યામાં યોજી ખંખેરીનાખે અને આગળ ઉપર જતાવું તેમ કુદરતી જીવન જીવી—તેમાંથી સદસધારે જરતો ઉઘાસ જીવનમાં ત્રીલો, ગુજરાતનો સીવર્ષ નિર્મલું. પ્રતિજ્ઞા કથળતું આરોગ્ય બીજાકલાશું દિનપ્રતિદિન વિકસાવે અને ‘ગોળમાંથી ગળપણ ગયું’, ‘સગામાંથી સગપણ ગયું.’ દેવમાંથી દૈવત ગયું’ ધરતીમાંથી કસ ગયો, તથા ‘જીવનમાંથી રસ ગયો.’ વાળા લોકોક્રિતને ખોટી ઠેરવે, એવી વિશ્વનિષંતાને અભ્યર્થના.

પ્રકરણ ૯

સીધા દોર જેવા આરોગ્યના પ્રમતે વધના જતા આ વિજ્ઞાન-યુગે અને વિદ્યસતી જતી જોતિક સંસ્કૃતિએ અતિ જલ્દિ અને

અનેક મંથીવાળો કરી મૂક્યો છે. આ પ્રકરણમાં તો આરોગ્ય સંબંધે અવાનવાર સૂરેલા જે તે વિચારો વ્યક્ત કરવાની નેમ છે. અલખત અહીં વિચારશ્રેણીની ક્રમબદ્ધતા જળવવાનો આશય મીલે છે, પ્રધાન લક્ષ્ય તો વિષયાન્તરના દોષમાંથી મુક્ત રહેવાનું છે.

*

અર્વાચીન જમાનાનું પ્રધાન લક્ષણ ચંચળતા છે. એ ચંચળતામાં પ્રગતિ ગેરિર્ભૂત છે એમ કહેઈ રખે માને. બધે બધા પ્રકારની ચંચળતામાં વિલાસની માત્રા વધી પડી છે, તે સંયમના બંધ શિથિલ થયા છે. આછોતરી નજરને તો બધા પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં પ્રગતિ દેખાય છે, પણ બધી ક્રિયા એ ગતિ નથી—જેમ મૂર્તિબંજલતા એ ધર્મ સંસ્થાપના નથી. સ્ત્રી તેમજ પુરૂષના જીવનસાગરમાં વિલાસની બરતી ગાજે છે, જ્યારે સંયમ ને ઉદ્ધાસની તો ઓટ જ આવી છે. આપણી દૃષ્ટિ વિલાસને ઉદ્ધાસ માની બેઠી છે ને એ સ્વપ્નાય દૃષ્ટનાથી માનેલ ઉદ્ધાસને જીવનનેમ તરીકે સ્વીકારી સાઈં યે જમત વિનાશની કાળગુફા તરફ ધકેલાઈ રહ્યું છે. અને આથીસ્તો પ્રજોત્પત્તિ ધર્મના એક ભાગ તરીકે ન રહેતાં, વિલાસ અને વિષયમુખનું જ સાધન બની રહે છે. પ્રજોત્પત્તિની આપણી પુરાણી છતાં નિત્ય નવીન આર્મભાવના આજે તો ઈતિહાસના એક અવશેષરૂપ, ભાવનાના એક અવશેષરૂપ બની રહી છે. ભ્રમ, પ્રજોત્પત્તિ, જીવન દશામાં કેઈ આદર્શ નથી. આથી જ જીવન તરફ દળવી નજરે જોતાં આપણે શીખ્યા છીએ અને જીવનમાં ભોગભાવના બદલવતર બની છે. આ આદર્શના અભાવમાં ને વિલાસના અતિગેહમાં આપણે આરોગ્યના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને (Fundamental principles) અવગણીએ છીએ—શુ વ્યક્તિ તરીકે કે શું પ્રજા તરીકે. પ્રજા સમસ્તની નિર્મોલ્પના અને નિર્વીર્યતા આપણી આ અવગણના અને અવહેલનાના સીધા ને પ્રત્યક્ષ પરકારરૂપ છે.

ત્યારે એ મૂળભૂત સિદ્ધાંત કયા ? પ્રથમ તો પ્રજાબીજમાં રહેલી જીવનશક્તિ. પ્રજાબીજમાં અંતર્ગૂઢ સ્વરૂપે વસેલી આ જીવનશક્તિ પ્રજા શરીર અને પ્રજા સ્વાસ્થ્યના સર્વાંગી ને સમુચિત વિકાસમાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ બીજની જીવન-શક્તિમાં સમસ્ત પ્રજાનું ખર્ગીરં, વીર્ય, ઓઝસ, કાર્યક્ષમતા, આયુક્ષમતા, તક્ષમાં તેજ પેડે ગર્ભિત છે. આમ વંશવારસામાં ઉતરી આવતી, પ્રત્યેક પેઢીએ પેઢીએ સંક્રાન્ત થતી આ પ્રજાબીજની જીવન-શક્તિ માનવવંશની મૂડી છે. પ્રજાશરીરના વિકાસમાં ને નવપક્ષવનામાં ખોરાક, કસરત ને અનુકૂળ વાતાવરણુ તો નિમિત્ત માત્ર છે, ગૌણુ છે; મુખ્ય આધાર તો છે જીવનશક્તિ ઉપર, બીજ ઉપર, માબાપ ઉપર. અને એટલા માટે તો કોઈપણુ શરીરી એ નિરપેક્ષ રીતે સ્વનંત્ર વ્યક્તિ નથી. તો તે છે તેનાવંશને માતા પિતાની એક નવીન સુધારાવધારાવાળી આવૃત્તિ માત્ર. અતિ વિશ્વાસ, અસંયમ, અનિ પ્રત્યેત્પત્તિ અને અપત્ય ધેલછાના આ જમાનામાં પ્રજા સમસ્તના આરોગ્યના તાત્વિક અને સર્વવ્યાપી સિદ્ધાંતનો ભંગ થવાથી આપણે આજે ગુલામ છીએ, હીન છીએ, દીન છીએ, પતિત છીએ. આપણી જૂનેની પરંપરાઓનાં એ માત્ર પ્રત્યક્ષ પરિણામ છે.

ઉપર વર્ણવી તે જીવનશક્તિમાં નીચેની-શક્તિઓનો સમાવેશ કરી શકાય. (૧) પ્રકૃતિનાં કેટલાંક તત્ત્વોને પચાવી આત્મરૂપ કરી દેવાની શક્તિ. (૨) બીજનાં અંગોને વિકસાવી જાતીય સ્વરૂપ દેવાની શક્તિ. (૩) હેતુ પુર સર કામ કરવાની શક્તિ. (૪) જીવનકલહમાં જીતવાની શક્તિ. આ ચાર શક્તિઓમાંથી એક પણુ શક્તિ આપણી સ્ત્રીઓમાં નથી. અને જો એ શક્તિઓ આજના નારીસમાજમાં નથી તો આવતી કાલના પુરુષસમાજમાં તો આવવાની જ કેયાંથી ?

*

સી તેમજ પુરુષના જીવનના આરોગ્યમાં કેહો અતિ મહત્વનો

ભાગ બજરવે છે. કોઠાની લઘુતા યા વિશાળતા આરોગ્યની નાદારી યા સદ્દરતાનાં મૂળ કારણો છે, કેમ જે એ કોઠામાં જ માનવશરીરના આધારભૂત અને જીવાતુમૂત સર્વ મર્મ અવયવો, મગજ, આંતરડાં, હૃદય, ફેફસાં તેમ જ અન્ય રસોત્પાદક ચેલીઓ કે ગ્રંથીઓ સમાયેલાં છે. જેમ મોટા પાત્રમાં વિશેષ જલનો સમાવેશ થઈ શકે, તેમ જ મોટા કોઠામાં મોટા અવયવો વસી શકે, અને એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે, વિશાળ કોઠામાં વસેલાં મોટાં ફેફસાં પ્રમાણમાં વિશેષ પ્રાણવાયુ લઈ શકે. એટલે આપણે એક સામાન્ય વ્યાપ્તિ બાંધી શકીએ કે, પ્રમાણમાં જેનો વધારે મોટો કોડો તે જ વધારે દીર્ઘજીવી, પ્રકૃતિએ સ્વરચ અને સુખી, જેનો પ્રમાણમાં નાનો અને અસ્પષ્ટકોટો તે અસ્પષ્ટજીવી, નબળો અને ઉપાધિવાળો. મતલબ કે, મુજરાતી સ્ત્રીઓને સુખ્ય જરૂર તો છે વિશાળ અને સંગીન કોઠાની-જેના પર લખ-લખતી અને નક્કર તાંદુરસ્તી નિર્ભર છે.

*

વિધવિધ પ્રજાનાં વ્યાવર્તક લક્ષણો, લિંગ, સામાજિક દરજ્જો, ધંધો—આ સર્વેની ભિન્નતા કાયપ્રમાણની ભિન્નતામાં મૂળરૂપે કામ કરે છે. હૃદયકાયની સરખામણીમાં દીર્ઘકાયી સુખી ખરો પણ દીર્ઘકાય સુખી એટલે સમકાયી જેવો સંપૂર્ણ તો હરમીઝ નહીં. કાયદાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો દીર્ઘકાયીને નિરપેક્ષ અસ્તિત્વ જ નથી. એ દીર્ઘકાય કલદાયી તો ત્યારે જ નીવડે, કે જ્યારે મોટા કોઠાને અંગે તેમાં રહેલા મર્મોંઓ પણ વધારે મોટા ને વિશેષ જળવાન હોય. એમ તો લૈંગિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પુરુષની સરખામણીમાં સ્ત્રી દીર્ઘકાયી છે, પણ તેથી કંઈ તેને દીર્ઘકાયીનો લાભ મળી જતો નથી. સ્ત્રીની દીર્ઘકાય પ્રકૃતિદત્ત છે, કારણ કે તે ગર્ભસ્થાનનું વધારાનું અવયવ સમાવવા પૂગતી જ છે. મોટો કોડો કે દીર્ઘકાય એ જોટલાં લાભક્તો નથી તેથી વિશેષ એમાં મોટું શુ છે તે વિશેષ લાભકારી

હોય છે. હિદાયતથી તરીકે, પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનો કોડો મોટો થવા છતાં મર્યાદાયેલાં મુખ્ય રચાન છાતી, પુરુષ કરતાં સ્ત્રીમાં ટૂંકી, લઘુ હોવાથી, સ્ત્રીને તેના મોટા કોડાનો મળવો જોઈએ. લાભ મળતો નથી. અને આંધી જ સ્ત્રી, પુરુષની સરખામણીમાં નિર્મળ છે.

કેટલીક વખત એવું બનવા પામે છે કે, વિષમકાયનો અતિરેક કેટલાક રોગો પગલે પુરોષરૂતિ (Predisposition) ધરાવતો હોય છે. કોયેગ આવતો હોય એવા કોઈ નગરમાં મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ તો પહેલે જ અપાટે રોગના ભોગ થઈ પડે છે, ત્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે જેમને હની આંધ પણ લાગતી નથી. આનું કારણ શું ? કારણ માત્ર એટલું જ કે, રોગનો ભોગ થઈ પડનાર વ્યક્તિમાં રોગ સામે જૂઝવાની જીવનશક્તિ ઓછી અને રોગને નોતરતી પુરોષરૂતિ વિશેષ; ત્યારે રોગથી મુક્ત રહેનાર વ્યક્તિમાં આથી હિલ્લટ પ્રકારની પરિસ્થિતિ પ્રવર્તતી હોય છે. આમ વિષમકાયવાળી વ્યક્તિ પૂરતી સાવચેતી ન મળે તો તે રોગનો શિકાર બનવાનું થઈ પડે. અતિશયસ્વકામાં સ્ત્રીર ઉપર આમેલજવાસના રોગો, કાકડા, ક્ષય, ન્યુમોનિયા ટાંપીને જ ભેદ હોય છે ત્યારે અતિદીર્ઘકાલીને ભોલી ચડી જવું, સંધીવા, મીઠી પેશાબ, માથાનો દુખાવો, કાળગળનો દુખાવો ઇત્યાદિ સાથે મુશળપો કરવાનો ભોગ છે. મુખ્ય, શાંતિ, સૌન્દર્ય આરોગ્ય અને સંપૂર્ણતા તો સમકાયી સ્ત્રીમાં જ વમેલાં છે, એટલે મુશળપણનો આરોગ્યનો અને સૌન્દર્યનો આદર્શ કંઈક આવો હોવો જોઈએ.

*

આપણા ઈશ્વરણીકારો અને સમાજસ્વાસ્થ્યના દિનચિંતકોએ ચાલુ કસરત રીતિમાં થવાયેલ્ય દેગદાર કરવા સંજયે કંઈક પ્રતિદાય ધરતી જોઈએ છે. સમૂદ કસરતરીતિ એ શીલત જેવા અમુક ગુણો ખીલવવા માટે પ્રશસ્તપ્રથા છે, બાકી તો કામગમાજી બાવવા

વિનાની સમૂહ કસરત શારીરિક તેમ જ માનસિક હાનિને નોતરે છે.

સ્ત્રી તેમ જ પુરુષમાં મરણ પ્રમાણનો આંક હિંચો રહેતો હોય છે એ અવસ્થાઓ દરમ્યાન-આત્માવસ્થાની સરખાત અને યુવાવસ્થાનો ઉદયકાળ. આ બન્ને અવસ્થાઓ અને મોતને આઝાં અંતર રહેતાં નથી. કુદરતી રીતે જ એ અવસ્થાઓ બયબનક છે. આના પૂરાવા લેખે આપણે આ નિબંધમાં આગળ આંકડા દર્શાવ્યા છે. આનું વૈજ્ઞાનિક કારણ એમ આપી શકાય કે, આ એ અવસ્થાઓ દરમ્યાન કાઠાનો વિકાસ કુદરતી રીતે જ ઝડપી હોય છે, એટલે શરીરની ધણીખંરી શક્તિઓ એ વિકાસ પાછળ ખર્ચાઈ જતી હોય છે અને આવી પડતા રોગો સામે ટક્કર ઝીલવાની અનામત શક્તિ નહીં હોવાથી, શરીર અતિશય નબળું પડી જાય છે. કોઈકવાર તો, પૂરતી કાળજી લેવામાં ન આવે તો આ નબળાઈ મૃત્યુના રૂપમાં પલટાઈ જાય છે. આપણી કેટલીયે બહેનો આ નાજુક અવસ્થા દરમ્યાન મૃત્યુમુખે હોમાય છે. આ કપરી વસ્તુસ્થિતિ અટકાવા તાકીદે ધટિત પ્રબંધ થવો ધટે.

*

નાની ને મામુલી દેખાતી વસ્તુઓ પ્રત્યે પૂરતી કાળજી નહીં રાખવાથી ધણી વખત વિષમ ને અનર્થકારી પરિણામો ભોગવવાં પડે છે. આપણી બહેનોને ટદાર ચાલનાં કે ટદાર બેસનાં પણ આવડતું નથી. ટદાર નહીં બેસવાથી કરોડનો ભાગ વળી જાય છે, પરિણામે શારીરિક વિકૃતિ આવે છે. આટલેથી જ વાત અટકી જતી હોય તો તો ઠીક, પણ બને છે એમ કે શરીરના ધણીખંરા મર્મ અવયવો કરોડના વિસ્તારમાં આવેલા હોવાથી તે મર્મ અવયવોમાં વિકૃતિ પેસે છે, જે વિકૃતિ આયુષ્ય આંકને અને જીવનશક્તિને કારી રદોડાં કરાવે છે.

*

અતિ પ્રજ્ઞેત્પત્તિએ અને અયોગ્ય લગ્નોએ ગુજરાતી સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો નોટલી મોકાણ વાગી છે તેથી પણ વિશેષ મોકાણ વાગી છે આપણી પુત્રોની ગાડી બાવનાએ અપત્યોનતા, જડદષ્ટિ, વિવેક સમાજરચના આ બંની વસ્તુઓ જીવનની પ્રથમ વીણીમાં અતિ પ્રજ્ઞેત્પત્તિ માટે વત્તેઓછે અસે જવાબદાર મણી શકાય આ પ્રથમ વીણીમાં પેદાશ નિર્ગળ ને નિર્વીર્ય હોય તેમાં શી નવાઈ ? આ રીતે આપણે શક્તિસ્ત્રાવ ત્રિવિધ હોય છે આ કાળ દરમ્યાન જન્મેથી નવી પ્રજા મોટેભાગે તો મૃત્યુના મુખમાં જ દડસેવાય છે. દ્વાય જીવે તો મરવાને મદાને, સદાય રોમની સાથે મૈત્રી બાધી, વિશેષે તો આર્થિકસ્ત્રાવ બ્હોરી અને ચારે કંબળે તો પણ તે પ્રજા શું ધાડ મારવાની ! પુરુષપક્ષે વીર્યવ્યય, શક્તિવ્યય અને સ્ત્રીપક્ષે આરોગ્ય, આયુષ્ય અને જીવનમ્યય વધારાનો.

આફશા પ્રજ્ઞેત્પત્તિ માટે તો ૨૫ થી ૩૫ વર્ષનો સમય જ અનુકૂળ ને યોગ્ય છે બાળવયના ઉપનબ્ધ આકડા ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તે જ બાળકો ઝાઝા મર્યા છે જેઓને ૧૧ કે તેટલી ઉંમરના માળાપોએ પેદા કર્યા હતા, અને તેઓ ઓછા મર્યા છે જેઓને ૨૬ થી ૩૨ વર્ષની વયના માળાપોએ પેદા કર્યા હતા આ રહ્યા તે આકડા —

લગ્નની વય યુવાન થયા પહેલાં માળાપ દીઠ સરા-
ગુજરેલ સતાનોના ટકા સરી જન્મ સ ખ્યા

૧૫	૩૫	૪૪૦
૧૬—૧૯	૨૦	૪૬૩
૨૦—૨૩	૧૯	૫૨૧
૨૪—૨૭	૧૨	૫૪૩

મનોનાહિન સતાન-પુત્રો માટે ઉપાસના-સાધના-નિષ્ક્રમી કરવી એ નવી ધાટી અને પ્રજ્ઞાવિ આપણામાં આવવી જોઈએ એક

સત્તાન પછી ખીજુ સત્તાન અવતરે તે દરમ્યાનનો ગાગો માત્ર રચૂળ, શુષ્ક, અર્થસૂત્ર કાગળેપ સિવાય શું હોય છે? શા માટે એ નળ દરમ્યાન આપણામાં જે જે ગુણો ધત્યાદિતુ અવતરણ આપણે રના ચાહતા હોઈએ તેની ઉપાસના-તેનું Concentration & Contemplation આપણે ન કરીએ? યોગની ભાષામાં હીએ તો શાને એ માટે સયમ ન મેલીએ? સયમ વિના જા નથી અને જા વિના સયમ નથી સત્તાનોત્પત્તિ એ કીમતી કળા અને અખૂટ ખજાનો છે-જે સયમ વિના સાપડતો નથી આપણી નવી પેઢીનો War cry, "Best Boys હોવો જોઈએ મનોરાઠિત સત્તાન એ જ જીવનનું સાર્થક નથી Eugenics સુજનન જા એ જ સમાર ઉદ્ધારનું પ્રથમ સોપાન છે રાષ્ટ્રોત્થાનતિની મૂળ મૂકી અને થાપણુ છે દાલનાં જમાનામાં આપણે New thought New-life તરફ નજ્યા છીએ અથવા ખેડો Euthenics-'મુદર જીવનશૈલી' તરફ આપણો પક્ષપાત વધતો ચાલ્યા જાય છે તેના જો તેની માથે Eugenics સુજનનકળા નહિ બગે તો એ પ્રયાસ વધ્ય બનનાનો એમ ખેડી શકાય કે-

Eugenics without Euthenics have no root,
Euthenics without Eugenics have no fruit

અરીચીન યુવધુરતીઓની પ્રવૃત્તિઓમાં આવી વસ્તુઓ અો સમ જણો દાખલ ચનાની જરૂર છે સામાજિક કે રાજકીય પરિવર્તન મુધારણાનો દ્રેકો ને દય માર્ગ આમાં જ છુપાયો છે

*

આ જમાનાના કેટલાક શારીરિક તેમજ માનસિક દુખ બાહ્ય ક્રૂતા આતરિક વિશેષ છે સુખદુખ, ચિંતાશોક જેવી અનેક મ થી ઓની બનેલી મહામ થી તે જીવનમ થી એ જીવનમ થી એટલી બધી Complex ગૂંચવણ બરેલી છે કે સામાન્ય સ્ત્રીપુરો તો

તેથી ગભરાઈ જાય છે પણ આપણે એ વસ્તુ જૂની જાણએ છીએ કે એવી વિષમ પરિસ્થિતિ જન્માવનામા આપણા પણ મર્યાદા નાનો મૂતો હિસો નથી બધા મુખદુખ સ્વભાવે છટ-છી ઇન્દ્રિયો ને વૃત્તિઓમાથી જ જન્મે છે મુખ તથા દુખ, મુજોબીત, સયમિત-ખ-ઇન્દ્રિય

દુ-દૂષિત-દુર્બ્યવસ્થિત, ખ=ઈન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિયો સયમિત મુખ્ય સ્થિત હતો તો જ મુખપ્રદ નીરડશે એ જ દૂષિત બનતા દુખ થઈ પડશે મુખદુખની ચાવી આપણા પોતામા છે, બાહ્ય સાધનોમા નહિ બાહ્ય સાધનો પણ ઇન્દ્રિયોની સ્વસ્થતા ઉપર જ મુખ કે દુખ આપી શકે છે શિક્ષોદરીયતા એ આ રાથી જમાનાની તામીર યે ઉતર જતે તે જ શિખ જતે તે જ સયમી નીરડે

‘કુમાર સભવ’ મા શિરજી મિતોદર નામના સિંહને પગથીયા તરીકે વાપરી વૃષભ વાહન મે છે મિતોદરરૂપી સિંહ (હિ સયતિ ઇતિ-હિસા માત્ર પાપી પેટ ખાતર થાય છે) એ મિતોદર બને છે વૃક્ષોદર નહિ તો મિનભોજ ને હિતભોજ તો વૃષભનું-(વૃષભ વૃષ્ટિ વીર્ય, વડા, બળદાયક વાહન કરી શકાય વૃષભ-એ વૃષભનું, બળનું વીર્યનું સૂચક છે વૃષભ-એષુ-વીર્ય હોય જેનામા જેટલું તે તેટલો શ્રેષ્ઠ છે વૃષભ ને નન્દી આનંદદાતા ગણ્યો છે આનંદ ઉપર અત્યારી કરવી હોય, શિવ-કલ્યાણ સ્વરૂપ જન્મના ને નિજના બનવું હોય તો મિતોદર ને વૃષભ બનેની સાધના મરવી જોઈએ બનેને સયમમા રાખવા જોઈએ શિક્ષોદરીયતા જેવી અભાગી અધમતા બીજી એકે ન હોય

*

एकोपिति रति એ કેળવનાનાયક ગુણ છે, આર્યોચિત સદગુણ એ પત્ની-એક વચન-એક બાણ-થી રામભદ્ર જેમ વેદમા પત્ની સૂક્ત છે તેમા પવન વણુને ડોરાવે તેવો પતિપત્નીનો સુભગ ને સુકોમળ સબધ કહ્યો છે ઉન્મૂલન નહિ, રહેજ ડોલન

સાગ, પ્રાણુવાન, સયમનાન ને તેજની સેનકો ને સૈનિકો દેશને ચરણે ધરવા માટે સત્તાનોત્પત્તિ છે પહેલા સંતાનને ધર્મ જ કહે છે, અન્ધોને કામજ એક પણ કામ જ ન પાકે અને સયમ પ્રધાન સયોગના મતાન ધર્મ જ નીવડે તો દેશનો બેડો પાર છે. ઈકોડહ યહુસ્યામ્, much મંથી many તરફ વળતા જોવાનું એ છે કે quality નધે, ઉતરે નહીં Intense impulse-દૃઢ ગભીર ભાનના ને ધર્મશુદ્ધિ દીપ્તિમાન જ્ઞાનકો પ્રગટાવવાના લગ્નોત્સવ ને સત્તાનોત્પત્તિના જ એ મૂર્છાકાળ નથી એમ સ્વીકારી પેગડે પગ મૂંતી વેળાએ ગુજરાતી બાઈનહેનો આ વસ્તુઓ ધ્યાનમાં લે તો તે સમગ્ર પ્રજા તરીકે આપણે સર્વોચ્ચ વિકાસ થવાનો જ, પછી આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં તો થાય તેમાં નવાઈ શી ?

મેં આગળ કહ્યું તમ પ્રોત્સાહનના લગ્નથી સત્તાનું આભાવિક રીતે જરા ચઢીયાતા જન્મે છે, પણ એ માટે તપશ્ચર્યા જોઈએ રસયોગ સાધવો જોઈએ લગ્નધેવાઓની-વૃદ્ધવરની સમાન શય્યા પર સુતે સારા સત્તાન નથી જ લાધતા એ માટે તો પ્રેમની બીયણ સયમ abstinence-self-control-Birth-control ઇલાદિ રૂપે બાણશય્યા પર સુવું જોઈએ મુનાબ ઘેલાએ મુલાખને પાખડી પાઘડી અને પરામરૂપે જ જુવે છે તેના કાઠા તો જોતા જ નથી પ્રેમના કાઠા પણ માણવા જોઈએ બાણશય્યાના એ અર્થ છે પ્રેમને કેળવવા પ્રેમના જ ઉદ્ધારની ખાતર-ખામોશપૂર્વક ગલગતીનાળી મુનાબી સેનકા પડ્યા છતાં સયમ કેળવતા રીખવો તે અર્થમાં આદરી (અકારી પણ કદાચ) સ્નેહશય્યા (બીજમ પિતામહની માણ શય્યા જેની)

બીજો અર્થ એકરૂપી બાણ જ એ-એવી અજગ અને અનોખી ઢગનું છે જે બીજા બાણની ગાફક નીધીને બે કટકો તરફ નરના ઉદ્ધુ બેને નીધીને એક કરે છે ' આના કુસુમાકરના બાણ-પુષ્પ

ધનના બાણ-ક્રુરમેયુના બાણની સમા જેવી ગુલાબી મીઠી મધુરી ને મોદક ! બાણસ્યાના જને ઉપયોગ આવડે તેણે પરણી જવું, તેણે લગ્ન માણ્યું અને તેણે જ જીવન માણ્યું ગણાય. બાકી તો કોણ આ હન જાગી હિન્દમાં વાંદું મરે છે ? દરેક જલ્દલા જોગીને માલી મકવાણી મળી જ રહે છે, પણ તેથી શું ? નાખનાં અને વાળનાં બંધાતાં ને છૂટતાં—fasting & fasting બુદ્ધિ અને મુક્તિની મુક્તિ જોને આવડી તેણે જ કેવળ જીવી જવું છે, તેનો અવનાર એણે નથી.

આઠાજી, ક્ષત્રિય વૈશ્યાદિનાં શીશ, વીર્ય, વાણિજ્ય અને પ્રેમ પાવિત્ર્ય, પરાક્રમ, જ્ઞાન દાન ઈત્યાદિ જનની હિમ્ય વિભૂતિઓથી સંપન્ન સંતાનો પેદા કરવાનાં સ્વપ્નાં મેરવાં એમાં વીર્યવત્તર ભાવિ પ્રજાની અનંત શક્યતાઓ છુપાયેલી છે. પણ એ સ્વપ્નાં પાછળ પુત્રની હૃદયની ઉઘ્મા દશે તો જ તેની દુર્લે આજનાં સ્વપ્ન પીલીને આરતી કાઢનાં સત્યો થઈ પડશે. પુરુષનો મર્મ (Spermatozoa) સ્ત્રી જીવે છે અને મેવે છે. એ મર્મ એટલે એક Specialised cell નહિ, પણ એ મર્મ એટલે અનેરી આશાઓ, તરંગો, અયોધ પ્રયાસ, પ્રયંડ મનોમજા, ઉન્નત આત્મમજા અને ધુનિન પરાક્રમેના પૂઠ ઉપર પૂઠ પાગેલ એ અનેક વર્ષો-અનોખર અનેક વાસનાઓના પરિપાકરૂપે—તે પ્રતિનિધિરૂપે—પેલાજ રૂપે છે. A man is a cell, a cell is a man. Man is true to his cell and the cell reproduces the man. અર્થાત્—cell પર્વત જીવનની મુધારજા, વિચારજા અને વાસના થઈ જોઈએ. મુધારજા અવ્યવસ્થામાં બાપી જતી જોઈએ. પુરુષ કરતાં cellનાં પરવા રાખતી જોઈએ. cell એ જ જીવનશાસ્ત્ર Biologyનો જ નહિ, પણ જીવન Life-Psychist)નો પણ એકમ છે. મોટે ન્યાયશાસ્ત્રી મૌનમ તો કઠાર્થ માનવે નરોત્તમ—

પ્રભુમા કે પ્રજામા મુખ્યો સારે આખરે 'હે પેનુ, હે પેનવ | પેવર | પેલવ |' હે મ્હુ હે કલો (cells-atoms) કહેતો મુખ્યો આપણે એની જ માફ આ વિશ્વના એમમર Building stones of universe રૂપે cellsને માનના જોઈએ cellsની પુષ્ટિ એ આરોગ્ય cellsની શીકાર એ માછી Biology cellની રચૂના મીમાસા પ્રે છે તે cellની અદર રહેની વાસના, સમ્મતિ, (બંધોબવના સરકાર) એ સધળા વિશે ધર્મશાસ્ત્રો જહે છે

મનલગતે Sincerityની નિનાહિત જીવન પછી વધુ જરૂર પડે છે આપણું જીવન આપણા પોતાના પ્રતિ જે નિખાલસ, ઝોણું આત્મનયક, ઝોણું પ્રપચી વધારે ઉદાર વધારે ઉત્તર અમે સાચે જ ઉત્તર થાય તો આપણે આપણા Body Politicમા, આપણા જીવનયુગમા કે જ્યાં અનંત કોની પરમાણુ (cell) વસે તેને સરકાર આપી શકીએ અને તને પ્રતાપે એ માહેનો દર કોઈ cell fertilize થાય તો પણ અંદર અને અમોઘપણે મૈનો વાહિત મતાનોત્પત્તિ થાય વધ્યવક્ષ અને જાડના હુંકામા દર નથી તેમ મનનાહિત મતાન સિનાયતા કુસતાન અસતાનમા પણ દર નથી જ

*

દુનિયાબરના મોનોપોલી Monopoly જણે આપણા લગ્નોએ જ રાખી લીધી છે શુજરાતજેનું ઘણું ખર્ચ આરોગ્ય તા અયોગ્ય લગ્નો, માળગનો, જુદા લગ્નો, કુતંગનોમા જ અળપાર્થ જગ છે જે હિન્દુ સંસારમા વનસ્પતિ સૃષ્ટિમા તુલસી અને પીપળના લગ્ન થાય પણસૃષ્ટિમા નીલોત્સર્ગ રૂપે આખનાને પરણાયા અને માણસ સૃષ્ટિમા પેટના ગાજથી માઢી શીરોરના મઢાથીયે મોની ઉમ્મર સુધી અર્થોત્ જન્મથી મરણપર્યંત-જ્ઞાનમ અને જન્મત મરણના જ્ઞા માહેના દરકોઈ મળે, દરકોઈ પમે, ઘડીયે મઘડીયે કે ચોઘડીયે

માટે તેના રૂપ, ગુણ વગેરે, અસ્થિતા, સ્થિતિ, સત્વ, સ્વભાવ પ્રભાવ કે અભાવવાળા એ પદ્ધતિ પ્રણીતિવિશેષ માથે પરણાવી દેવાય પરણી લેવાય—પરણી કે પચણાવી મરાય, તેવા યુગ્મગતિના વસ્તુ એ કોઈ પણ શુદ્ધિશાળી પ્રાણી માટે કોઈ પણ પ્રકારે હાનિ નિવરણ નથી વૈરાગ્યની કે ઉચ્ચ કે ઉદી શીત્તુરીની દૃષ્ટિએ ન જોના માત્ર કેવળ અલ્પ હોશિયારીથી જોઈએ તો પણ આ મિત્રાઈ બીજી જાણીતું નથી જે સમાજમાં હોય એ માટે હોય, એ રાડેલ હોય એક હોડેલ હોય અને જેનું જાગર અદર લટખટ હોય તે સમાજમાં તેવી બીજી બધાનું અને ધોર દશા લાવનાર લક્ષ સિવાય બીજી કોઈ છે ? લક્ષ એ તો બધાનું જોરી મ છે, જેના રાક્ષામાં હાથ નાખતા પહેલા દુઃખરવાના વિચારવાના હોય છે

પણ આજે તો હિન્દુ મસાલમાં 'મરણ અને પરણ' દાખ્યા તે કોઈના નવ દોષ, રૂઢિ દોષના જડીયા જેવી સ્થિતિ થઈ પડી છે અર્થાત્ લક્ષ અને મરણના વેવરા અને વિધિ પ્રત્યેક હિન્દુને (Caste Hindu) લવાટે લખાયા છે, છાતીએ ડખાયા છે અને હૃદયે ભોખાયા છે, આ ધોર મહામાનનામ્થી સમાજનો કોઈ દ્વાર ઉદાર કરશે ? શિયિનના આજુબી એ બધા મોખા કંઈ એકલુ મન પર ન લેવાય એ શું બતાવે છે । The milk of humanity is spilt out of our breast હાલમાં મરણ જેટલું ઉપયોગી આવશ્યક અને ઉપકારક એટલા જ આપણા લક્ષ વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો બવાર, મોખર, ચાતનાર, સાપર અને જીવતા મૃત્યુર છે હિમાચલના કે સિતવગિરિશૃંગ સા બંધ આસનેથી ઉઠાડી કે વીમુત્તિયસ એમના જળતા શિખર પર આસનીય આપવા જેટલા બધાનું આપણા લક્ષો આપણા યુવક યુવતીઓને થઈ પડે છે અને પડી એનું જાન એમને હોય ના ન હોય, એનો ઉપાય એને હાથ હોય ના ન હોય.

હમ એ મરણથી બેદ નથી શું ? હાલના હિન્દુ સંસારમા તો અનમત એ જ મરણ સુહેલના મનમોહક ચહેરા જેવું જાણી શકેથી બરેક છે, પણ અને એટલું યુવક યુવતીઓને તેના ખ્યાલ સરખાવે હશે શું ? ગમે તેમ, હરકોઈ પ્રકારે હમ એ ઉત્સવ તો નથી જ. આપણા સ્વભાવમા હમના Tenacity જ ક્યા રહી છે ? ક્યા faith, allegiance, fidelity કશું રહે છે ? મરણ વિદુ નિપાતેન જીવન તદ્દરક્ષણાત્ અનન્તાન્ત અગાધ અનુભવ સાગરનું આર્થસરૂપ તિના ભવસિંધુમાંથી મળેનું એ મહારત્ન આપણે મુમારી નથી બેઠા ? આઠી ગોગ્ય રીતે પરચુતા આવડે અને સાત્ત્વિક જીવન જીવતા આવડે તો તો એ પણ ‘હિરણ્યમેન પાત્રેણ સત્ત્વસ્યા વિહિન્ન મુલ્ય । તત્ત્વ પ્યન્ન મગ્નજ્ઞ સત્ત્વધર્માય દષ્ટયે ॥ મધમીકું સોનેરી પાત્ર ॥

*

અસ્પર્શતાનું મહાપાતક હિન્દુ સમાજે કેટલું ધોર કર્યું છે તે આપણે હવે વિચારી શકીએ છીએ, પણ એ પાપ તો સામુદાયિક (Commulative) છે, સમષ્ટિગત છે. પણ એક બીજું એથીયે ધોર અને ન જ સાચ તેવું મહાપાતક આપણે ઢરી રહ્યા છીએ અને જે તરફ આપણું લક્ષ પણ ખેંચાયું નથી તે કયું વાર ? તે પાપ છે અતિસ્પર્શતાનું. સાન સાદી રીતે સીધું જ ઢલી દઉં તો આપણે આપણી સ્ત્રીઓને સુધી મારીએ છીએ તે છે શરૂઆતમા જે કદાચ દેનાગના સમ દીપતી પાયાળા હોય છે તે પાયાળા (પૂતળા)નું જતન આવડતું નથી અને તેના અતિયોગ અને અનિષ્ટયોગ (Excess & abuse) થી આપણે તેને ચામડાની નિસ્તેજ પાન અને ફીક્કી પૂતળા બનાવો મૂકીએ છીએ અને પૂતળા પછી તો લુહારની ધમણ કે પખાનીની પખાવ કે સૂર કાઢની મથક જેટલી જ ઉપયોગી અને આકર્ષક રહે છે આપણે દરરોજ ચમારના કામથી પણ નિષ્ઠ અનુપાદક અને અર્થશૂન્ય કામ કરીએ છીએ અને તે ચામડા સુથનાનું-ભામકુટનું-સંસારકુટનું.

અનેકરીતે ચમારના કામ સાથે સરખાવતાં આ કામ ઉતરતું ગણાવી શકાય.

આ જમાનામાં એક બટી બયંકર ઉગ્ર સ્વરૂપમાં ફાટી નીકળી છે અને તે સ્વપત્ની વ્યભિચારની, પત્ની એટલે રક્ષાયથી, તેનાં સૌન્દર્ય, યૌવન, દીર્ઘાયુ, બાવિ મનોભિલાષ ઇત્યાદિનું રક્ષણ ન દોરે ચર્મ ઘર્ષણાત્ આનનારા લોકો કેટલે અંશે કરે છે કે કરી શકવાના છે ?

સામાન્ય અર્થના વ્યભિચાર ઉપરાંત પણ જે દાંપત્યજીવનમાં સદ્યારભાવ નથી, જ્યાં ‘મોહ’ સોહ’ સતી રહે, સાહ’ સાહ’ કંથ, સેવે એક ખીજ સદા એ સદ્યાર અનંત’ એવી મનોદશા નથી ત્યાં સદ્યાર નથી અને ત્યાં વ્યભિચાર છે, બંધને પછી તે રથૂસ વ્યભિચાર ન હોય !

દિનેમાં તો બાળક જન્મ્યા પછી ઉપનયન સંસ્કારથી બાળક સંસ્કારી દિજ બની રહે છે. પણ બાળાનું શું ? હાલમાં તો પિયરબાક સાસરે જતાં પતિ પ્રતિ તેનો ઉપનયન વિધિ ચર્તા તે પણ દિજ બની શકે છે. ઉપનયન એટલે દોરાનો ત્રાગડો ગળામાં નાખવો તે નહિ, પણ ઉપનયન એટલે—ને પહોંચાડવું. To deliver over ઉપ-પામે, નયન-લઈ જવું તે. સંસાર દોરી આપે છે, ગાય અને વાછડીને એક જ ન્યાયે અને સત્યે. પણ પછી સંસારમાં નયન કરવાનું કાર્ય તેના નાયકનું કે ખીજ કોઈનું ? નયન કરવું એટલે ધસડવું તો નહિ જ ને ? આપણી બોટ દુર્બાગી નિરક્ષર, અસંસ્કારી જણાતી બાળપત્નીએને તેની Potentialities શક્યનાઓ પ્રમાણે વિકસાવીએ નહિ, તે કેટલું બધું બેહુકું, બયંકર અને અનુગતું ગણાય ?

ઋષિઓમાં ત્રણ દિગ્ગજરણુ વિધિ નાબૂદ થયો છે એટલે આપણે પછડાયા છીએ. પતિએ એનું નયન કરવાનું છે. એને એ સંસ્કાર આપવા નહિ અને હાંક્યે રાખવું, તેને નયન નહિ દેવાય, પણ તેને તો ધસડવું—ઉત્ખેચન દેવાયો, ને તે અપકર્ષણ ગણાય.

જરૂર છે આકર્ષણની, નહિ કે અપકર્ષણની. સ્ત્રીઓનો દરજ્જો એમનામાં ગુણ, અભ્યાસ અછલ વધારીને વધારવો એ જ સાચો માર્ગ છે. એને શણગારપૂતળા કે છેલછખીલી બનાવી મૂકવાનો કશો અર્થ નથી.

જરૂર છે તે તો બહલાવવાની-વિકસાવવાની, નહિ કે બહેકાવવાની. (મોજશોખ અને હાકમાદની મદિરા પાર્શ્વે). જરૂર છે તે તો વાળવાની-આરતે આરતે દોરવાની, ધ્રેરવાની, નહિ કે મરડવાની-ઉતાવળે અધીરાધએ બટકાવવાની. જરૂર છે તે તો નારીકુંજમાં નેહસિંચનની, નહિ કે મોહના મૂત્રાકું છાંટવાની. જરૂર છે ગુણની, હિ કે સંખ્યાની, બેથુનની કે સંતતિની-બન્નેની બાબતમાં.

સંયમ એ જોર, મદોની કળા, જીવન અને જગૃતિ છે. વિષય એ કમજોરી, કમજોવત, નાદાની અને અપદ્યાની નિહાની છે. Love is heaven, Lust is hell એ અત્યારે સમગ્રય છે ! આળી ચામડીને હંમેશાં ગલમલીયાં થાય. Tickling & jiggling થી જ દુનિયા પાયમલ થતી આવી છે અને તેમાં કેઈ વ્યક્તિ અપવાદ નથી. અને આથી જ કવિત્રી ન્હાનાલાલે ગાયું :

‘ રસ ને રૂપમાં બળનાં ઝેર,
પાપ ને પુણ્યની વદતી સેર,
એ કયમ ઓસરશે અંધેર

હો શરમણ ! આવજો અમ ઘેર.’ સંક્ષેપમાં એક મૂળ પાદ રાખવું ઘટે, હૃદયમાં કોતરી રાખવું જોઈએ કે, પવિત્રતા વિનાનો પ્રેમ અને સંયમ વિનાની સ્વતંત્રતા એ કાવો પારો છે. આનો પૂવાર્ધ પુરુષો માટે છે અને ઉત્તરાર્ધ સ્ત્રીઓ માટે. કહેવાતી નૂતન સંસ્કૃતિના વિકાસ સાથે બલવત્તર બનતી જતી આ ભોગભાવના પરિશુદ્ધ નહિ થાય, સંયમિત નહિ થાય, તેનું ઉર્ધ્વીકરણ નહિ થાય ત્યાં મુઠી શું સ્ત્રી કે શું પુરુષ, શું વ્યક્તિ કે શું રાષ્ટ્ર, દરેકનું આરોગ્ય બચમાં છે ને રહેવાનું. આપણે સવેળા ચેતીએ.

૧૦ સ્ત્રીના સામાન્ય રોગો-કારણો-લક્ષણો-ચિકિત્સા

સ્વલ્પમજ્જાસ્ય ધર્મસ્ય ગ્રાયતે મહતો મયાત્ ।

અન્યમની વાત તો એ છે કે જેમ સ્ત્રીના કાર્યપ્રદેશને ધ્યાનમાં લઈ વિશ્વનિયતાએ તેઓને કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો અને અવયવો આપ્યા છે તેની સાથે જ જે તે વિશિષ્ટ અવયવો સાથે સંકળાયેલા કેટલાક વિશેષ રોગો પણ આપ્યા છે સ્ત્રીઓના નાના મોટા રોગોનો કેઈ પાર નથી તેમના મોટાભાગના શારીરિક તેમજ માનસિક રોગો-જેવા કે-સતુગ્રાણ આવતા ઉચ્છ્રમણ કે ચીડીઓ અવભાવ થવો ન્યૂનાર્ત્તવ, વિષમાર્ત્તવ, અત્યાર્ત્તવ, પીડિતાર્ત્તવ, અસુગ્રહ, ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે અટકાવ બંધ થતા કુષ્ટ જેવી શારીરિક વિકૃતિ વા ઉન્માદ જેવી માનસિક વિકૃતિ થવી, સગર્ભાવસ્થાના અનેક દુઝો-મર્મિષ્ટીની ઉનગી-અરુચિ, બાવાઅભાવા-અનિષાત-અતિ સાર-ને ઉત્તેજનાઓ, સુવાતકના શારીરિક દર્દો-હરખ સનિપાત જેવા માનસિક દર્દો-હૃદયસ્પંદ, અગ્નિભાષ, બગકકુ, ભગપ્રદાદ, ભગનુ કુષ્ટ ક્ષત (કિંસર), અર્શ-મસા, અસ્મરી, સતિચ્છદાવરોધ, યોનિદ, ગર્ભાશયની ગ્રીવાનો અવરોધ, ગર્ભાશય પ્રદાદ તથા પ્રદર, ગર્ભાશયની રસોળી ને રક્તપ્રતી, કાપિકપ્રતી, ઓવરીનુ જળોદર, પ્રમેહ ઉપદંશ, વિમર્શોન્માદ, પાકુરોગ, નલ્લુરોગ, હૃદ્રોગ, પક્ષાધાન, મ્યુકોરિયા, મ્યુવાતક, ગર્ભપાત-વગેરે તો તે વિશિષ્ટ અવયવોની વિકૃતિઓ સાથે જોડાયેલા છે હું સમજ્યો છું ત્યાં સુધી નારીજીવનના સામાન્ય ને બંદુ-આપી રોગો તો છે ક્ષય, હિસ્ટીરીયા, પ્રદર ને સુના-રોગ મેટેરીયા તો સ્ત્રીપુરોને માટે સામાન્ય છે. મ્યુવાતક ને આર્ત-વના દોષના રોગો પણ સુવાન સ્ત્રીઓને રહે છે સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાન ને શરમાળપણ એટલા પ્રમાણમાં રહે છે કે રોગોની ચિકિત્સા માટે તેઓ બેદરબર રહે છે આ સ્થાન સર્વ રોગોની મીર્માસા કરવાનું નથી. અહીં તો માત્ર ક્ષય, હિસ્ટીરીયા, પ્રદર ને મ્યુવારોગનો અક્ષેપમા વિચાર કરીશું

ક્ષય.—ડૉ. લોકેસ્ટરના ‘ટયુનરકયુવેરલીસ ઈન ઇન્ડીઆ’ના બાપાતર ‘હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ’ના અવતરણાનુસાર “આખી દુનિયામાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં ક્ષય કયાય પણ જોનામાં આવતો હોય તો તે આપણી ‘ગરવી ગુજરાત’ના પાટનગરમાં છે” ઇ. સ. ૧૯૧૬ માં અમદાવાદમાં ક્ષયના મરણનું પ્રમાણ દર હજારની વસ્તીમાં ૫૫ આબુ હતું. ગુજરાતમાં—અમદાવાદમાં ને તેમણે મુખ્યત્વે જોડોમાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વિશેષ છે. પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રગતિના આગમન સાથે આ રોગના આગમન ને પ્રચાર વિશેષ થવા પામ્યા છે. છેલ્લા ૨૫ થી ૫૦ વર્ષોમાં જ આ રોગ આપણા દેશમાં વિશેષ ફેલાવા પામ્યો છે. આજે તો એ રાજરોગ થઈ બેઠો છે.

કારણો.—ક્ષયરોગના બે પ્રકાર છે ઉમ (Acute) ને મદ (Chronic). અસહ્ય ગરીબાઈ, બચકર જીવનશૈલી, દૂધ, ઘી, ફળ, ઈંડા, માંસાદિ સારિતક આહારનો અભાવ, અતિશ્રમ, આરામની ન્યૂતતા, પડદાનો રિવાજ, સુવારોગ, પ્રસૂતિકાળની બેદરગીરી, બાળલભ, વૃદ્ધલભ, આપણી જ્યાં ત્યાં ચૂકરાની કુદેવ, નાના મોટા આરોગ્યના વૈજ્ઞાનિક નિયમોનો પ્રતિષેધ થતો ભગ, છાતીનો અપૂર્ણ વિકાસ, બીયણ જીવનશૈલી, જીવનશૈલી અસતો, પ્રતિકૂળ ને અસુખ કારી ધધારોજગાર,—ને કણસ્વરૂપે રોગોની સામે ટક્કર ઝીલવાની જીવનશક્તિ—(Vitality)નો અભાવ—ને પરિણામના આખરી સરવાળા રૂપે ક્ષયરોગના આગમન આમ, આર્થિક, મામાજિક ને વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં ક્ષયરોગના મૂળ રહેલા છે. વોન પિરવેટ ને સર વિલિયમ ઓરલર જેના તેને અપોષણના વ્યાધિ તરીકે જોળખાવે છે.

ક્ષય એ એવી રોગ છે. ફેફસામાં ક્ષય થતો જાય છે ને એ ક્ષયરજનો એવો ધણાળધણો લાગે છે. પણ ક્ષય ‘રોગ’ ને ‘એવ’ એ વર્ણવ વસ્તુ નથી. વિગદિહડના લખરા મુજબ ક્ષયનો એવ સાર્વત્રિક છે ક્ષયરજના એવથી ક્ષય થતો જાય એ અર્થથી એવો પડતા શરીરમાં વિષ પ્રસારે ને ત્યારનાદ રાજરોગ થાય. સંક્ષે-

પમા આ કાપત્ર સીએલુ પોચા પડતુ એટલે જ રામરોમનુ ઉત્પન્ન થવું
 લક્ષણો—આતરિ લક્ષણોમા રેફ્રેક્શની નજગાઇ મુખ્ય છે
 બાળ લક્ષણોમા વિશેષ બલગમ, ઉધરસ પાચનશક્તિની મદદતા,
 તર પડે, કાથપાના નળીઆમા દાદ, બજે, નળામા મકો ફૂને, ત્રાકા
 થાય અરથિ રહે દાઝમા છર્ણુનવર રહે હમ ચડે, માત્રના સાધા
 શિયિન થાન, નિષ્પ્રયોજન માનમિષ્ અગ્રગ્યતા, કાળજમા દાદ,
 ઉદગવાયુ, બધકોર, ચરીરસોડ, વળન મગડો સાથ નાડીવેગ વધે,
 લોહીનુ દગાણુ થટે. પાઠની રાત્રે પરસેવો થાય ને બળખો પડવા
 માટે, કાપને છાતીમાથી મોવાટે નોહી પડે આ સૌ ક્ષયના લક્ષણો છે
 નિષ્ક્રિયા ક્ષય રોગ એથી છે ને તેનો એપ સાર્વત્રિક છે
 એવું તેનો સમીજ વિનાશ તો અશક્ય છે તેની માના વારંવાર
 અગ્નિ કે અપ્પ થયા હરે છે તેની નિર્મળતા ને પ્રવળતાનો આધાર
 હરેખી મામિષ્ શક્તિની પ્રવળતા અને નિર્મળતા ઉપર છે આમ
 હોવાથી સાગવારનો મુખ્ય મુદ્દો દરદીની આર્થિક શક્તિ વિશેષ ધત્તી
 રાખવાનો નિધારવાનો અને ટકાવવાનો છે.

છુશનેત ને છે તે પ્રમાણે ક્ષયરોગની ઔષધિ નથી અત્યત,
 અમુક પ્રારની રહેણી મરણી છે આદાર વિદ્યા ને નિદારમોખનો
 દુઃખ જનકાર એ જ એની રામગણુ ઔષધિ છે આર્થિક, સામાજિક
 ને વૈજ્ઞાનિક ‘પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ’ ક્ષયરોગ જન્માવે છે, ને ક્ષયરોગ
 એટલે શક્તિની નાશી આ શક્તિને પુન મેળવવા—સંપૂર્ણ આરામ,
 સાદો પણ ઉમન ને માત્રિક આદાર, સ્વચ્છ દવા, શીતો પ્રમાણ ને
 ક્રમજો તડકો, ઉગ્ગસમાવાસ, ચિતામુખ મનોદયા, આદાર, વિદારને
 નિદારનું મુક પાનન—આવો છવનબ્યવહાર ઉપોગી છે ક્ષયરોગને
 રામરોગ ક્ષી અગ્નિ લોકો તેને અમાધ્ય માને છે આ તેમની
 ગભીર ભૂલ છે ક્ષયરોગ આધ્ય છે રેફ્રેક્શ આમા પ્રવાવખરમ,
 સુવર્ણખરમ, સુવર્ણ વસત માવની, ગ્લોસિટ, અનપ્રાચાવતે,
 અમૃતાર્જુવ રસ ઈસાદિ સારી ગણાય

ચિકિત્સા — આદિમા જણાયા પ્રમાણે હિરગીરીઆ એ મુખ્યત્વે માનસિ રોગ છે એટલે જે તે ચિકિત્સાની શરૂઆત, સાચી વાત તો એ છે કે કુશળ ચિન્તિત્કે દર્દીની માનસિક ભૂમિમાં સગી પામ સમજી નીચેના ઉપાયો મગ્ધોચિત અજમાવવા

(૧) મુખ્યત્વે કૃમિધન વાતહર, અનુનોમન અને આર્તવશુદ્ધિ કરનારા તથા મગનને શુદ્ધ કરનારા ઉપાય અજમાવવા

(૨) દ્વિસ્તર દિગ્વચ્ચામ્નિરૂપ્ત સુવર્ધિકા ચૈવ વિઠન ઘર્ણમ્ ।

હળાપુનાનાદ વિસુચિકાર્તિ દ્વિરોગ ગુત્તોર્ષ સમીરણજ્ઞ ॥

(હિગ તોતો ૧, વજ તો ૨, ચિતો તોથા ૪, કડ તો ૮ સાદખાર તો ૧૬, વાનડી ૩ તો ૩૨—ચરક) વા ૪ થી તો ૦૧ સુધી માજ સવાર બે વખત હિના પાણી સાથે આપવું જરૂર જણાય તો અદર ૧ થી ૨ વાલ જેટલો એળાઓ પછુ ઉમેરી આપવો ઉપરની દવાથી હિરગીરીઆના તમામ શારીરિક દોષ નિવૃત્ત થનાથી દરદ શરી થશે કે મરી જશે

[૩] એળાઓ તો ૧, શુદ્ધ હીરાખસી તો ૨, શેકેલી હીગ તો ૪ જેદએ એટલા ગુનકદમા મેળવીને વટાણા જેવડી ગોળાઓ કરવી તેમાંથી ગોળા ૧ થી બે દૂધ સાથે આપવી

[૪] દ્રાક્ષારસ તો ૧૬, મુખ્ય ચૂર્ણ તોતો ૦૧, એનથીતુ ચૂર્ણ તો ૦૧ તજતું ચૂર્ણ તો ૦૧ તથા એળીઓ તો ૧૧ એ સવ દ્રાક્ષારસમા મેળવી છુચ બધ કરોને ભરી-મૂખુ શીશી દિવસમા એક બે વાર હલાવવી, તેમાંથી દરરોજ અર્ધો ઓસ પીવાથી એક મહિનામા દરદમા ઘણો દેર પડી જશે.

(૫) તાતકાલિ ઉપચારમા અરીદાનુ પાણી ખરી દરદીના નાકમા દીપા નાખવા, નાકે છી કણી સુધાડવી ચહેરા ઉપર કાઝ પાણીની છાલકો મારવી, આખમા સેધવાદિ એજન—સિધવ, થીપર ને શુદ્ધ મનસીન તેલમા વાટીને આજવુ—તેવમા વાટીને ઓપડવું વૈદ અમ

તલાલ પદ્મીનો અનુભવ જોતે છે તે મુજબ દરની થોડા દિવસ
જલું ઘી અવગવયું. દરની લાગણી હુ ખાવવી નહીં. ગર્ભવ-
સ્ત્રીઓને દિગ્દીરિયા આવે ત્યારે તેમને ખુશીમા ગખવો. જરૂર જાય
તો ગોઠાદ સાદો દળવો એરડીઆનો જુનામ આપવો.

પ્રદર — ભગપ્રદેશ કે વરાંગમાંથી આવતા તરત, સ્વચ્છ, ચી
જી, રહેજ ગધે મારતા, ઘાટા ને દહીં જેવા સદેહ ખાટા પ્રવાહ
અગ્રેશમાં 'લ્યુકોરિયા' 'બ્લેષ્ટ્રસ' ને ગુજરાતીમાં પ્રદર, ધાનજ
નખગામ, શરીર ધોવાયુ, ધૂપળી, વાધુ ને પાણી પડતુ વગેરે કહે
સ્ત્રીઓમાં આ રોગ સામાન્ય ને જલ્દિયાપી છે. ભગપ્રદર, મર્મોશ
પ્રદર, માળપ્રદર, વરાંગપ્રદર ગર્ભગવમીવાળા પ્રદર-આના અનેક તે
પ્રકાર છે. મૂળે આ રોગ સ્વતંત્ર નથી ને અને દરોના દર્દીએ

કાળજી. — યોનિની અસ્વચ્છતા, મૈથુનનો અતિયોગ, અ
સુવાદ, અસુવાદ કે ગર્ભપાત દરમિયુન, અત્યંત સભોગેશ, અ
વિનાસી જીવન, પેટમાં કૃમિ, જાપાનીઝ બાવા, ગર્ભોશયના રો
આનયમિત ઝડપુસાન, કાચ પાકુ વિદેશી અપાર્તવ વિરમાર્ત
પીડિનાર્તવ, અત્યાર્તવ અને પરમિયાના રોગવાળી સ્ત્રીઓ પ્રદર
પગમાં સદાજ મપડાઈ જાય છે.

લક્ષણો — દરની જનર, શિર, લાથ, પગ, આખ ને હાતી
હુ ખાવો, શરીરની કિંમત, જીર્ણોત્થર, યાનિ ૧૬ પેશ ૫ ૧૬, અધાન
ગર્ભોશય, યોનિ દિવાતોમાં યોજે અકચિ, જડતા, ચીડિયાપણુ ને મા
સિક નમગાર્ત-આના નૈર્ગમ્ય, અષ્ટ ને પ્રલક્ષ પ્રદરના લક્ષણો.

ચિકિત્સા — પ્રદરની કોઈપણ રામનાણુ ઔષધિ નથી હુ
યોનિગર્ભ સ્વચ્છ ગળી થાય. દેલી અને સહજઅન્ધ દવા જોઈ
તો, (૧) તાજી મળીનો રમ ઓસ ૨ તથા ગોળ, ઘી અને :
મળીને ઓસ ૧ એટલે ગોળ તો ૧ ઘી તો ૧ તથા મધ :
૦૧ મળીને કૂલ તો ૨૦ મેળવીને દરદીએ સવારમાં જ પીવું (

સુધી ગંગોત્રી ચૂર્ણ ભાગ ૧૬, ઘી ભાગ ૧૬ તથા મધ ભાગ ૧૬
મેળવીને તેમાંથી દરરોજ આશરે તોલા ૦૧ થી તોલા ૦૩ સુધી
કાઠીને ઉપર દૂધ શેર ૦૩થી એ-ગર પીવું

પરેશ-અભીશયની નિવાન્ત સાતિ-પ્રગ્લસમર્ગનો સદનર
ત્યાગ-યોનિમાર્ગની સ્વચ્છતા, મુસમમાની આહારનો પરિત્યાગ તે ઉત્લા-
સમય જીવન આ રોગનો પરાબવ કરવામાં અતિ મહત્વનો ભાગ
ભજવે છે

સુવારોગ-સુવાવડ પડી કોઈ સુવાવડને લગતો ખાસ રોગ
ન જણાય છતાં શરીરમાં રોગના લક્ષણો નમળાઈ, ઝાડા અને વિવિધ
પ્રકારની પીડાઓ દેખાત તેને આપણા લોકો સુવારોગ કહે છે સાધા
રણુ રીતે સુવાવડમાં મારી માવજત ન રાખવાથી જ એ રોગ થાય
છે આ રોગ સ્ત્રીઓમાં, સૂરાણીઓમાં, વૈદ્યોમાં કોમ્પ્લેક્સ ને કોસી-
ઓમાં પ્રસિદ્ધ છે

લક્ષણો-જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા દેખાય છે કોઈવાર
વાયુના તો કોઈવાર પિત્તના કોઈવાર ક્ષ્મ્, એમ બિન્ન બિન્ન
લક્ષણો હોય છે સુવાવડ પડી ત્રણ વરસમાં આ રોગ થઈ શકે છે
અથવા રહે છે

ઉપાય-નાનદર, પોષ્ટિક, અભીશય મુદારનાર, બળ આપનાર,
જ્વરહન એના ઉપાયો કરવા દશમૂળનો મ્વાય, સદચરાદિ કેવાય, દેવ
દારીદિ મ્વાય, યોગરાજ ગુગળ, પચ્છરક પાક, મૌભાગ્ય શુદ્ધી,
કાટફ, બત્રીસુ વગેરે દવાઓ વપરાય છે ઘણે ભાગે કાટલામાં વાત
હર અને ઉષ્ણ દવાઓ આવે છે તે નીચે મુજબ-ગુદર રતલ ૨, મુદ
રતલ ૦૩, કોપર રતલ ૦૩ સુના રતલ ૦૩, અમ્લો રતલ ૦૩,
વરીઆળી તોના ૫, તજ તો ૦૩ તમાનવત્ર તો ૨૩, નવીંગ તોલા
૨૩, જયદ્રઘ તોલા ૦૩ એવળી તો ૦૩ વેમ્બીઓ તો ૪, બગદાણા
તો ૫ ગોખર તો ૪ ચનામ્લા કુન તો ૪, આસધ તો ૫,
ચીમેડ તો ૨૩ ને ગેથી તા ૨૩ ઉપરની ચીમે ખાડી ચાગી પડી

ધડેનો લોટ, ઘી ને ગોળનો પાક કરી તે પાકના ચોથા ભાગનું ઠાટણુ
અદર નાખવું ખાંડી થોડી ખસખસ નાખી તેના લાકુ વાળવા

પિત્તજન્ય સ્તિકાદોષમા - તપખીર રતવ ૨, વરીઆળી રતવ
૦૧, ધાણા રતવ ૦૧, બાળવજ તો ૨૧૧, ગુનાગુલ તો ૫, તમાલ
૫૩ તો ૨૧૧, એનચી તો ૨૧૧ હિપ્પતી ચીજોને ખાડી ચૂર્ણ કરવું
તેના જેટલી જ સાકર નાખીને તેના પીડીઆ વળે એટલું ઘી નાખી
પીડીઆ વાળી લેવા, ને સ્ત્રીની પામનશક્તિ પ્રમાણે ખાવા આપના
સર્વ આરોગ્યના નિયમોનું પાલન કરવું અતે, દેવદાર્વાદિ ક્વાચ
સુવાવડના દરદો માટે ઘણો સારો આથી સ્ત્રીને વિશેષ પ્રમાણમા ફસ્ત
આવે છે પણ મહારાવું નહી તે તો પેટના સ્વ બમાડને બહાર બેચી
કાઢી સુવારોગના તમામ દોષને દૂર કરે છે તે પછી ગાડા આપોઆપ
શમી જાય છે^૧

૧૧ ઉપસંહાર

"વાકાઝોડામા લગર વૂટેની, હોકાયત્ર ને સૂઝાન ભાગી ગયેની,
વિવિધ ઉપાયો મોજતા ખનાસીઓની બરેની હોડી જેવી નિનક્ય ને
અરિયર, ધડિક પથિમમા પૂર વેગથી વહેતી ને ઘડી પૂર્વમા પાછી
પડતી જેવી 'ગ્રમાડોળ' નારીવર્ગની નોખની સ્થિતિ છે ' સામા
જિક, આર્થિક અને વૈજ્ઞાનિક કારણોની ધગધગતી ભદ્રીમા આજનો
સ્ત્રીવર્ગ બ્રહ્મ, સીગર્મને બાંધુ ચર્મ રચો છે આના અગણિત
કારણો આપી શકાય તેમ છે આમમઝૂતિનો વિનાશ થયો, યાત્રિક
યુગ આવ્યો; સારાયે હિંદને ધરતીના ધાન્ય પુરા પાડતી ખેતી

૧ આ પ્રકરણમા અર્થવાગ્ધ આવેલ સ્ત્રીઓના ચાર સામાન્ય રોગની
'ચિકિત્સા' સબધેનું વસ્તુ 'સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા', 'સ્ત્રીઓનો વેદ-ભાગ
૧-૨', 'આયુર્વેદિક' અને ધરગમ્ય વેદક માયી સાજાર લીધું છે

કંગાળ બની. ઉલ્લોગેનો વિનાશ થયો. યુસલુનીતિએ અડા જમાન્યા. પ્રતિકૂળ વેપારનીતિ અને વિપરીત અર્થતંત્રે આપણા દેશ અને દેહના તંત્રને અનંત કરી દીધું. ગામડાં ભાંખ્યાં, શહેરો વસ્યાં. ગામડાંમાં ઉત્પન્ન કરનાર ધટ્યાં; શહેરોમાં ખાનાર વધ્યાં. બંને સ્થળે મોંઘવારી. ધમાલિયું જીવન અનિચ્છાએ ધારણ કર્યું પડ્યું. જીવનસંક્રામ (struggle for existence) ઝઝૂમવા પડ્યા. ચિન્તા, સ્પર્ધા અને ઉપાધિઓ વધી. બેઠારીનો હાઉ દડાડે દડાડે ડામી રહ્યો. ‘કાગે સવારે ખાણું શું ?’ નો ચિન્તાભાર તનને તોડી રહ્યો. ગામડાંના અજ્ઞાને કારણે ગંદકી-ગંદકી ને ગંદકી પથરાઈ-ગામડાં ઉકરડા ઉપર વસ્યાં. શહેરોની ગીચ વસ્તીને કારણે તે પણ કલકતાનાં કારાગ્રહ બન્યાં. મહા-ધનવન્તરી કુદરતનો અમોઘો લાભ એજે ખોયો. બંને સ્થળે રોગો વધ્યા-મહામારીઓ વધી. એક સ્થળે અજ્ઞાનથી, બીજે સ્થળે પેટના ખાડા પૂરવા. ધર્મભાવના પાણીપોચી થઈ. ભોગભાવના બલવન્તી થઈ. ધરસંસારી કામમાં મગની કસરત ગૃહસ્થાશ્રમનાં આગમુ લક્ષણોને આડે યુમાવનાં રોગોના ભોગ થઈ પડ્યા. આમવર્ગ અદ્ય, અપૂર્ણ પોષણ અને અતિ શ્રમથી તૂટી પડ્યો. એ ગૃહ કાર્યો જતાં સ્ત્રી વર્ગમાં ક્ષય, સુવારોમ અને હિરદીરિયાના દર્દો વધ્યાં. આ દર્દો આપણા સંસાર પરિવર્તનને આભારી છે.

આમ આમમંરૂતિના અંડનથી અને નૂતન સંરૂતિના આમમ-નથી તથા આપણી જાતીય કુટેવો, રાજકીય પરાભવ, આર્થિક પરા-ભવ, અતિસંતતિ, વિચિત્ર શીશુશી, પ્રારબ્ધનાદ, લક્ષ્મી અનિવા-ર્યતા, સંતતિની મોક્ષદાયિના, અપોષણ, જૂખમરો, પ્રત્યાપરાધ, અતિશ્રમ, ધમાલિયું જીવન, અદ્ય પ્રાણુજન, પ્રમાદીજીવન, શારીરિક પાપોનો પ્રભાવ, આપણી મંદી ગોતરી ટેવો, શિવપથપ્રદર્શક શારીરિક તેમજ માનસિક કેળવણીની નાદારી વગેરે પ્રજન યા ધુમ્મસિયાં કારણોથી આપણે સ્ત્રીવર્ગ મિનિટે મિનિટે કંતાઈ રહ્યો છે. એક બાજુ સ્ત્રીજીવનનો આટલો બધો ઝડપી અને પ્રજન ધસારો છે બ્યારે બીજી

બાળુ એ ધસારાને પૂરનાર, નવપલ્લવતા પાંખળાવનાર-પુનરુદ્ધારક વિનો દેનો ચિનાશ થયો છે. આનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે, જે બાળુથી બળતી મીણુખત્તીની પેઠે સામાન્ય રીતે હિંદનો ને વિશેષ ગુજરાતનો સ્ત્રી-વર્ગ પણ એ બાળુથી પોતાના શરીરની મીણુખત્તીને જલાવી રહ્યો છે અને આરોગ્યના જમા ઉધારના ચોપડામાં પૂરજોરથી ઉધારતું ખાતું ખીચોખીચ બરી રહ્યો છે. આપણા સ્ત્રીવર્ગને એટલી બધી જજો વળગી છે કે તે જીવે છે તે પણ જગતની એક અજાણ્ય છે. આના કેટલાક ઉપાયો રાજ્ય સત્તાના હાથમાં છે; કેટલાક પ્રજાસત્તાના હાથમાં છે. આપણે આપણા પુરુષાર્થબળે શક્ય અને નિવાર્ય હોય તે પ્રતિકૂળ સંજોગોને હઠાવી, આસપાસનો પૂર્ણ વિચાર કરી, જૂતઘાળમાંથી સત્ય જ્ઞાન અને નવીન દ્રષ્ટિ પામી, વર્તમાન સમયમાં જોરશોર અને ઉત્સાસે ઘૂમી, ભવિષ્યનો આદર્શ રચી, તે આદર્શને વૃત્તિ અને કૃતિ દ્વારા ચરિતાર્થ કરવા કટિબદ્ધ થઇએ અને આમ આત્મકૃપા મેળવ્યા બાદ પ્રજા કૃપા મેળવવા અંતમાં આટલું ગાઢએ:—

ફરી જોખનિયું આપે,
હરિ ! તું ફરી જોખનિયું આપે;
નારીસ્વાસ્થ્યને રચાપે,
હરિ ! તું ફરી જોખનિયું આપે !

શ્રી શરદચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાયની કૃતિઓ

૧ પરિણીતા	[નગીનદાસ પારેખ]	૦-૧૨-૦
૨ પદ્મીસમાજ	" "	૧-૮-૦
૩ છબી	[ગોપાળદાસ છ. પટેલ]	૧-૮-૦
૪ ચંદ્રનાથ	[નગીનદાસ પારેખ]	૧-૪-૦
૫ સ્વામી	[રમણલાલ સોની]	૨-૦-૦
૬ કાશીનાથ	" "	૨-૮-૦
૭ દેવદાસ	જ્યલિખુ ને ર. દી. દેશાઈ	૨-૦-૦
૮ શ્રીકાન્ત ભા. ૧-૨	[રમણલાલ સોની]	૪-૦-૦
૯ શ્રીકાન્ત ભા. ૩	" "	૩-૦-૦
૧૦ શ્રીકાન્ત ભા. ૪	" "	૩-૮-૦
૧૧ ગૃહદાહ	લોગીલાલ ગાંધી	૩-૦-૦
૧૨ વૃંદાવન		૨-૦-૦
૧૩ સુવાસચંદ્ર	(વિપ્રદાસનો અનુવાદ)	૩-૦-૦
૧૪ શુભદા	રમણલાલ સોની	૨-૮-૦
૧૫ અનુરાધા-ખડીદિદિ	" "	૪-૦-૦
૧૬ નવીના (શેષ પ્રશ્ન)	" "	૪-૮-૦
૧૭ ભૈરવી	{ કનકસિંહ ચાવડા }	૩-૦-૦
૧૮ જીવનચાત્રા	{ અને રમણલાલ સોની }	૧-૧૨-૦
૧૯ અસ્તિત્વીન	લોગીલાલ	૫-૮-૦
૨૦ કુળવતી	"	૨-૮-૦
૨૧ ત્રણ વાર્તાઓ	મહાદેવ દેશાઈ	૦-૧૨-૦
૨૨ દુર્ગા	ખયુભાઈ શુક્લ	૨-૮-૦
૨૩ નવી વહુ	"	૪-૮-૦
૨૪ શરદખાણુની બાળવાતો	[રમણલાલ સોની]	૧-૮-૦
૨૫ અપૂર્વ ભારતી		૫-૮-૦

BHAVAN'S LIBRARY
BOMBAY-400 007.

N.B—This book is issued only for one week till _____
This book should be returned within a fortnight
from the date last marked below :

Date	Date	Date